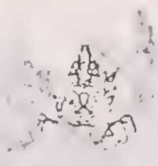




อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายปรีชา พัววิไล ป.ช., ป.ม.

ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร
วันอาทิตย์ที่ ๙ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๓๒

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๓๓๓๖



สำนักพระราชวัง

๒๘ ธันวาคม ๒๕๓๑

นายปรีชา พัววิไล ป.ช.,ป.ม. อายุ ๗๐ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงมหาดไทย กราบถวายบังคมลาถึงอนิจกรรมด้วยโรคหัวใจตายเฉียบพลัน ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันอังคาร ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๓.๐๐ น.

วันพุธ ที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๗.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลาแพอนุสรณ์ วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยม ฉัตรเบญจาตั้งประดับเกียรติยศ ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมเวลากลางคืน กำหนด ๓ คืน.

ประถมรัตน์/พิมพ์/ [signature] /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายปรีชา พัววิไล เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

[signature]

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๖๖๕๐



สำนักพระราชวัง

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

พระราชทานเพลิงศพ นายปรีชา พัววิไล ป.ช.,ป.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงมหาดไทย ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๘ เมษายน ๒๕๓๒ เวลา ๑๕.๐๐ น. เจ้าพนักงานจัดการเปลื้องเครื่องสุกำศพลงสู่โกศ ณ ศาลาวัดธาตุทอง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยมประกอบศพ ฉัตรเบญจาตั้งประดับ

วันอาทิตย์ ที่ ๙ เมษายน ๒๕๓๒ เวลา ๑๔.๐๐ น. เชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานผ้าไตร ๕ ไตรทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุล แล้วพระราชทานเพลิง.

ประถมรัตน์/พิมพ์/ ธีระศักดิ์ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายปรีชา พัววิไล เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า นายปรีชา พัววิไล กราบถวายบังคมลาถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเกียรติยศแก่ศพอย่างสูงโดยได้พระราชทานโกศแปดเหลี่ยม ฉัตรเบญจาตั้งประดับเกียรติยศ ปี่ กลองชนะประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พระพิธีธรรม สวดพระอภิธรรมเวลากลางคืนกำหนด ๓ คืน นับตั้งแต่วันที่ ๒๘-๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ และพระราชทานเพลิงศพ ณ เมรุวัดธาตุทอง

ข้าพระพุทธเจ้า ภริยา น้องและบุตรธิดา ของนายปรีชา พัววิไล ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกใน มหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นหาที่สุดมิได้ และจักขอเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเป็นสิริมงคลแก่วงศ์สกุลสืบไปด้วยความจงรักภักดี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมของเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า นางกุหลาบ พัววิไล

น้อง และบุตรธิดา



นายปรีชา พัววิไล ป.ช., ป.ม.

ชาตะ ๑๓ มีนาคม ๒๔๖๑

มรณะ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑

เจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรมศพ

นายปรีชา พัววิไล

ณ ศาลาแพอนุสรณ์ วัดธาตุทอง

ตั้งแต่วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๓๑ ถึง ๓ มกราคม ๒๕๓๒

เวลา ๑๙.๓๐ น.

วันพุธที่	๒๘ ธันวาคม ๒๕๓๑	โปรดเกล้า ฯ พระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรม
วันพฤหัสที่	๒๙ ธันวาคม ๒๕๓๑	
วันศุกร์ที่	๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑	
วันเสาร์ที่	๓๑ ธันวาคม ๒๕๓๑	ภริยา บุตร ธิดาและญาติ
วันอาทิตย์ที่	๑ มกราคม ๒๕๓๒	แพทย์รามาธิบดี รุ่น ๑
วันจันทร์ที่	๒ มกราคม ๒๕๓๒	ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
		ฝ่ายเศรษฐกิจพลังไฟฟ้า การไฟฟ้านครหลวง
		คุณสุเมธ เตชะไพบูลย์ และบริษัทในเครือ
		พล.ต.ต. สล้าง บุนนาค
		วิทยาลัยแพทย์พระมงกุฎเกล้า
		สโมสรโรตารี นครปฐม
วันอังคารที่	๓ มกราคม ๒๕๓๒	วิศวไฟฟ้า ๐๓
		กองออร์โธปิดิคส์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
		คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬา ฯ
		บริษัทสุรามหาราษฎร จำกัด (มหาชน)
		นายกเทศมนตรี เมืองนนทบุรีและกลุ่มพลังหนุ่ม
		กลุ่มไลออนส์ ๑๔
		เวลา ๒๑.๐๐ น. บรรจุศพ

รำลึกในพระคุณ



เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณและขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้เกียรติมาในงาน นับตั้งแต่การพระราชทานน้ำอาบศพ การรับเป็นเจ้าภาพสวด-พระอภิธรรมศพ การนำพวงมาลาและดอกไม้มาเคารพศพ การร่วมบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม และการบริจาคเงินร่วมทำบุญอุทิศส่วนกุศล ตลอดจนการมาในงานพระราชทานเพลิงศพ นายปรีชา พัววิไล ในวันนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่หออภิบาลผู้ป่วยหนักอายุรกรรมของโรงพยาบาลรามาธิบดี ที่ให้การรักษา พยาบาล และช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งมาโดยตลอด

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือต้อนรับไม่ทั่วถึง ขอน้อมรับและกราบขออภัยมา ณ ที่นี้

ภริยา น้อง และบุตรธิดา

เจ้าภาพ



ภรรยาและบุตร – ธิดา



ครอบครัวและญาติ



เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๐



กับภรรยาและบุตร – ธิดา



ประวัติย่อ



นายปรีชา พัววิไล เกิดเมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๖๑ ที่บ้านตำบลสะแกกรัง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี เป็นบุตรคนที่ ๖ ของนายเอี้ยวทั้งและนางเน่ยฮวย มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน ซึ่งขณะนี้ยังมีชีวิตอยู่เพียงคนเดียว คือ นายสุชาติ พัววิไล อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นน้องคนสุดท้อง นอกนั้นถึงแก่กรรมแล้ว

ท่านได้สมรสกับ น.ส. กุหลาบ ไตรภพ บุตรีนายชิตและนางบุญครอง มีบุตรธิดา ๕ คน คือ

๑. นายนิพนธ์ พัววิไล ผู้อำนวยการกองตรวจสอบการใช้ไฟฟ้า การไฟฟ้านครหลวง สมรสกับ น.ส. ศรีสุดา (ชัยกุล) มีบุตรธิดา ๓ คน คือ น.ส. ธีรยา นายธีรยุทธ และ ด.ญ. ธิติยา

๒. รองศาสตราจารย์มณฑา พัววิไล ภาควิชาสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๓. พันเอกพิเศษนายแพทย์ กอบโชค พัววิไล หัวหน้าภาควิชาออร์โธปิดิคส์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า สมรสกับแพทย์หญิงวิไล (พจนการุณ) มีบุตรธิดา ๒ คน คือ ด.ช. เดชาวิทย์ และ ด.ญ. ณิชมน

๔. ศาสตราจารย์นายแพทย์กอบชัย พัววิไล ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล สมรสกับรองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริเพ็ญ (อินทุลักษณ์)

๕. นายแพทย์ประยุกต์ พัววิไล โรงพยาบาลศรีสังวร จังหวัดสุโขทัย ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อทางสูติศาสตร์–นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี

การศึกษา

ท่านได้เริ่มต้นศึกษาที่โรงเรียนประจำจังหวัดอุทัยธานี "อุทัยทวีเวท" ต่อมาย้ายเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนมัธยมวัดปทุมคงคา พระนคร และจบมัธยมปีที่ ๘ แผนกวิทยาศาสตร์

ที่โรงเรียนมัธยมบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการเมือง จบหลักสูตรธรรมศาสตร์บัณฑิต

ตำแหน่งหน้าที่ในการรับราชการ

พ.ศ. ๒๔๘๐ พนักงานบัญชี กรมเกียกกายทหารบก กระทรวงกลาโหม

พ.ศ. ๒๔๘๑ พนักงานสถิติ กองทาง กรมโยธาเทศบาล กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. ๒๔๘๖ อัยการผึกหัด กองคดีกรมอัยการ กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. ๒๔๘๗ อัยการผู้ช่วยจังหวัดอุตรดิตถ์

พ.ศ. ๒๔๙๐ อัยการผู้ช่วยจังหวัดพิจิตร

พ.ศ. ๒๔๙๒ อัยการจังหวัดผู้ช่วยจังหวัดพิจิตร

พ.ศ. ๒๕๐๓ อัยการประจำกองคดี กรมอัยการ

พ.ศ. ๒๕๐๔ อัยการจังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๐๕ อัยการจังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๐๗ อัยการจังหวัดนครปฐม

พ.ศ. ๒๕๑๑ อัยการประจำกรม กองคดี

พ.ศ. ๒๕๑๕ อัยการพิเศษประจำกรมกองที่ปรึกษา

พ.ศ. ๒๕๑๖ อัยการพิเศษประจำเขต ๖

พ.ศ. ๒๕๑๘ อัยการประจำกรม กองคดีและกองที่ปรึกษา

พ.ศ. ๒๕๑๙ รองอธิบดีกรมอัยการ

พ.ศ. ๒๕๒๒ ครบเกษียนอายุ เมื่อวันที่ ๓๐ ก.ย.

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๕ ธ.ค. ๒๔๙๑ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย

๕ พ.ค. ๒๔๙๓ เหรียญบรมราชาภิเษก

๕ ธ.ค. ๒๔๙๔ เบญจมาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๒๔๙๕ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๕๐๖ จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก

๑๐ ก.พ. ๒๕๑๐ เหรียญราชการชายแดน

๕ ธ.ค. ๒๕๑๐ ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๕๑๐ เหรียญจักรพรรดิมาลา

๕ ธ.ค. ๒๕๑๒ ทวิติยาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๒๕๑๘ ประถมาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๕๒๑ ประถมาภรณ์ช้างเผือก

งานหลังเกษียณอายุ

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมายของบริษัทสุรามหาราษฎร จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือเตชะไพบูลย์

ช่วงสุดท้ายของชีวิต

ปกติคุณเป็นคนแข็งแรง ทั้งที่มีโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ต้องทานยาควบคุมตลอดมา คุณได้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของหมอ ระวังเรื่องอาหารและรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี ทุกวันจะต้องออกกำลังกายพอให้ได้เหงื่อและไม่เหนื่อยเกินไปนัก เว้นแต่วันที่เป็นหวัดหรือไม่ค่อยสบาย สมัยรับราชการอยู่ต่างจังหวัด ชอบเล่นเทนนิส และไพ่บริดจ์

หลังเกษียณอายุแล้ว ได้ไปเป็นที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมายของบริษัทสุรามหาราษฎร จำกัด (มหาชน) บริษัทเตชะไพบูลย์และบริษัทในเครือเตชะไพบูลย์ ซึ่งเป็นงานที่ไม่หนักนักสำหรับผู้สูงอายุ อีกทั้งยังได้พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องต่าง ๆ กับบรรดาเพื่อนที่ปรึกษาซึ่งล้วนเป็นผู้ที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ทำให้เกิดความเพลิดเพลินคลายเหงาไปได้ วันที่ ๒๔ พ.ย. ๒๕๓๑ ก่อนเข้าโรงพยาบาล ๑ วัน คุณยังไปที่บริษัทวรวัฒน์ ซึ่งเป็นบริษัทในเครือเตชะไพบูลย์ กลับถึงบ้านตามปกติ กลางคืนประมาณ ๓.๐๐ น. เศษ เริ่มรู้สึกไม่ค่อยสบาย มีอาการปวดล้าตามบริเวณหน้าอก ร้าวไปถึงแขนและคอ ได้อมยาที่หมอให้ครั้งละ ๑ เม็ด รวม ๔ ครั้ง โดยมิได้บอกกับดิฉันและลูกเลยว่าเป็นอะไร ๖.๐๐ น. เศษลูกเข้าไปหายังบอกลูกว่าพ่อไม่เป็นอะไร ให้ลูกไปทำงานได้ เช้านั้นทานข้าว โอวัลตินได้นิดหน่อยบอกดิฉันว่าไม่อยากทาน ๙.๐๐ น. เศษอาการยังไม่ดีขึ้น ให้ดิฉันโทรศัพท์ตามลูกที่โรงพยาบาลรามา ฯ พบลูกศิริเพ็ญ ภายหลังจากถามอาการของคุณพ่อแน่ชัดแล้ว ก็ให้เตรียมตัวไปโรงพยาบาล ๑๑ น. ลูกมารับไปโรงพยาบาล ดิฉันส่งคุณขึ้นรถสังเกตใบหน้าคุณซีดเหลือง เมื่อถึงโรงพยาบาลได้รับการรักษาอาการค่อยดีขึ้น ๑๖ น. อาการเริ่มทรุดลงอีก คุณหมอได้ช่วยกันแก้ไข อาการค่อยดีขึ้น ต่อมามีปวดบวมแทรก อาการมีแต่ทรงกับทรุด วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๓๑ ไตเริ่มไม่ทำงาน คุณหมอช่วยแก้ไขแต่อาการไม่ดีขึ้น สุดความสามารถของคุณหมอที่จะช่วยได้ หลังจากเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ ๓๒ วัน คุณก็เสียชีวิต เมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี รวมอายุได้ ๗๐ ปี ๙ เดือน ๑๔ วัน

คุณเป็นผู้ยึดมั่นและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาทำบุญตักบาตรเป็นประจำในวันเสาร์และในวันสำคัญทางศาสนาเสมอมา สนใจพระเครื่อง สมุนไพร และปรัชญาของจีน

คุณได้จากไปแล้วตามกฎธรรมดาของโลก ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลผลบุญต่าง ๆ ที่คุณได้สร้างสมไว้ รวมทั้งที่ดิฉัน บุตร ธิดา น้อง ตลอดจนญาติมิตรได้บำเพ็ญไปแล้วและจะกระทำต่อไป จงเป็นกุศลส่งผลให้ดวงวิญญาณของคุณสู่สุคติในสัมปรายภพตลอดกาล.

กุหลาบ พัววิไล

ระลึกถึงคุณพ่อ



ตั้งแต่เริ่มจำความได้ ลูกก็ถูกสอนให้มีความรักใคร่สามัคคีกัน มีระเบียบ มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มัธยัสถ์ ยึดมั่นในพุทธศาสนา ฯลฯ โดยที่คุณพ่อจะทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง คุณพ่อสนับสนุนให้ลูกหลานมีการศึกษาตามความสามารถของแต่ละคน ลูกจดจำได้เสมอและจะปฏิบัติตามตลอดไป

ครอบครัวของเราอยู่อย่างมีความสุขและอบอุ่นอยู่เสมอ คุณพ่อได้ทำหน้าที่ของท่านอย่างสมบูรณ์แล้วท่านก็จากเราไปอย่างค่อนข้างกระทันหัน นับว่าเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของลูกทุกคน สุดที่จะบรรยายความรู้สึกเป็นตัวอักษรได้

ลูกต้องยอมรับการจากไปของคุณพ่ออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นลูกทุกคนขอตั้งจิตอธิษฐาน ขออำนาจบุญกุศลและคุณงามความดีที่คุณพ่อกระทำไว้ และที่ลูกบำเพ็ญอุทิศให้จงบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อไปสู่ความสุขและสงบชั่วนิรันดร์

จาก

ลูกทุกคน

อาลัยคุณปู่



เมื่อคุณปู่ยังมีชีวิตอยู่ คุณปู่เป็นคนใจดีมีความยุติธรรมซึ่งทุกคนทราบดี และคุณปู่ก็ยังอยากให้ลูกหลานและญาติสนิทของท่านได้ดี มีอนาคตที่ดี ทั้งยังสอนให้ทำงานอย่างซื่อสัตย์ ขยันขันแข็ง ให้มีจิตใจใฝ่ธรรมะ มีความตั้งใจในการทำงาน ส่วนใครยังศึกษาอยู่ก็ให้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ทั้งนั้นทั้งนี้เมื่อคุณปู่จากพวกเราทุกคนไปอย่างค่อนข้างกระทันหัน จึงนำความเสียใจมาให้แก่ลูกหลานและญาติพี่น้อง คุณปู่จากไปแต่เพียงร่างกาย ยังเหลือคุณความดีต่าง ๆ ไว้ให้พวกเราระลึกถึงและปฏิบัติตามในสิ่งที่ดี ซึ่งคุณปู่ได้กระทำไว้เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่

จาก

ยุ้ย แป๊ะ เอ๋ ต้น เตย

อาลัยรักระลึกถึงพี่



ครอบครัวเรา จากตระกูลพ่อค้า มีพี่น้องท้องเดียวกัน ๘ คน ชาย ๖ หญิง ๒ พี่ปรีชาเป็นพี่คนที่ ๖ ผมเป็นคนสุดท้อง เราสูญเสียคุณพ่อเมื่อพี่อายุ ๘ ปี และผมเองอายุ ๕ เดือน คุณแม่ต้องขอให้พี่คนโตและพี่คนที่ ๒ ออกจากโรงเรียนมาช่วยคุณแม่ดำเนินกิจการค้าขาย เลี้ยงดูพวกเราต่อมา ครั้นเมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๔๗๘ เกิดไฟไหม้ครั้งใหญ่ที่สุดในตลาดสะแกกรัง ตึกที่ทำการค้าและบ้านของเราต้องหมดสิ้นไปกับทะเลเพลิงครั้งนั้น เราทุกคนต่างต้องประสบเคราะห์กรรมแสนสาหัส คุณแม่พร้อมกับพี่ ๆ ได้พยายามผ่าฟันต่อสู้ประกอบการค้าขายสืบมา จำได้ว่าพี่ปรีชากำลังจบมัธยมปีที่ ๘ ร.ร. มัธยมบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ฯ พี่พยายามมานะอดทนดิ้นรนขวนขวายหางานทำ เพื่อเลี้ยงตัวเองและหาทุนที่จะต้องศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการเมือง เพราะทางบ้านในขณะนั้นไม่อยู่ในฐานะที่จะส่งเสียพี่ได้เหมือนเมื่อก่อน พี่เริ่มชีวิตใหม่ด้วยตนเอง พี่มีพี่กุหลาบ และนิพนธ์แล้ว พี่ยังต้องเอื้ออารีอุปการะเลี้ยงดูผมและพี่ชายคนถัดผมไป เมื่อมาศึกษาต่อชั้นมัธยมที่กรุงเทพมหานคร ผมมาอยู่กับพี่ไม่นาน พี่กุหลาบก็มีมณฑา ตัวผมเองอยู่กับพี่หลายปี พี่ปรีชาตอนนั้นทำงานที่กรมทางหลวง ทำงานด้วยเรียนไปด้วย ในการปกครองดูแลน้อง พี่เป็นคนดุ เจ้าระเบียบเข้มงวดกวดขัน ทั้งในด้านการศึกษา และความประพฤติปฏิบัติตนที่น้องควรประพฤติ โอกาสที่จะไปเที่ยวเตร่เยี่ยงเพื่อน ๆ เขาไม่มี ผมถูกพี่ทำโทษหลายหน ในขณะนั้นโกรธพี่อยู่ในใจแต่เมื่อโตขึ้นแล้วจึงนึกได้ว่า ถ้าพี่ไม่ดุ อบรมเราด้วยความปรารถนาดีมาตั้งแต่เด็กแล้ว บ้านนี้ก็ไม่แน่ใจว่าผมเองจะเป็นตัวเป็นตนมาเช่นทุกคนนี้หรือไม่ ระหว่างสงครามมหาเอเชียบูรพาพี่สอบเข้ากรมอัยการได้ อบรมแล้วต้องออกเดินทางไปเป็นอัยการผู้ช่วยจังหวัดอุตรดิตถ์ประมาณเดือนพฤษภาคม ๒๔๘๗ ผมเดินทางไปกับพี่ก่อนตอนนั้นยังไม่ได้นำครอบครัวไป ไปพักอยู่ที่อำเภอลับแล ประมาณเดือนเศษ ๆ พี่กลับมารับพี่กุหลาบและหลาน ๆ ไปอยู่อุตรดิตถ์ ขณะนั้นผมเรียนธรรมศาสตร์ปีที่ ๒ ผมขออนุญาตพี่แยกไปหางานทำที่อุทัย ผมก็คงดำเนิน

รอยตามอย่างพี่ คือเรียนไปทำงานไปด้วย กาลเวลาผ่านไป พี่มีหลาน ๆ เพิ่มขึ้นอีก ๓ คน รวมเป็น ๕ คน พร้อมกับความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่ราชการของพี่เป็นลำดับ แต่สิ่งเดียวที่มีอยู่กับพี่ก็คืออุดมการณ์ในการทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและคงอยู่ตลอดไป หลาน ๆ ทุกคนเรียนดี ได้เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย พวกเราต้องสูญเสียคุณแม่อันเป็นที่เคารพรักยิ่งของเราอีกเมื่อ ๒๔ มกราคม ๒๕๑๖ โดยก่อนหน้านี้ พี่บางคนก็เสียชีวิตไปก่อนและหลัง จนกระทั่งก่อนพี่ปรีชาจะถึงแก่กรรมคงเหลือพี่และผม ๒ คนเท่านั้น

พี่มีโรคประจำตัว ๒ อย่างคือความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เพิ่งจะทราบต่อมาว่าได้เริ่มเป็นโรคหัวใจอีกเมื่อต้นปี ๒๕๓๑ โดยเฉพาะเบาหวานพี่เป็นโรคนี้มากว่า ๒๐ ปี บุญกุศลที่พี่ทำไว้ ลูก ๆ ที่เป็นนายแพทย์ได้ช่วยเยียวยาดูแลให้สุขภาพของพี่ดีมาตลอด พี่ไม่เคยต้องเข้าโรงพยาบาล พี่รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดี เคร่งครัดระมัดระวังต่อการปฏิบัติตนไม่ว่าจะเป็นการหลับนอนพักผ่อนการรับประทานอาหาร การกำหนดเวลาของการทานยา พี่ไม่เคยไปไหนเลย นอกจากโอกาสที่รับราชการในต่างจังหวัดที่ต้องไปตรวจราชการตามความจำเป็นแห่งความรับผิดชอบในหน้าที่ พี่เกษียณอายุแล้ว พี่ยังคงแข็งแรงมากสามารถไปทำงานพิเศษได้จนวาระสุดท้าย ยังมั่นใจอยู่ว่าพี่เป็นคนรักษาสุขภาพดีและอยู่ในความดูแลเอาใจใส่ของลูก ๆ ที่เชี่ยวชาญเฉพาะโรค พี่คงอายุยืนอยู่เป็นหลักเป็นที่พึ่งของครอบครัวและน้อง บ้านเราอยู่ห่างกัน ด้วยภาระของพี่และผมเองก็เพิ่งเกษียณอายุราชการมาบ้เศษ ไม่ค่อยได้ไปกราบเยี่ยมพี่บ่อยนัก ก็ได้แต่อาศัยโทรศัพท์พูดคุยสอบถามทุกข์สุขกันบ้าง ตลอดชีวิตที่ผมเป็นน้อง เริ่มตั้งแต่เรียน ทำงานและมีครอบครัว พี่ติดตามเอาใจใส่ห่วงใยผมมาตลอด ทุกครั้งที่พี่ได้ทราบข่าวความเจริญก้าวหน้าของผม พี่จะมีความชื่นชมยินดีและภาคภูมิใจในตัวผมตลอดเวลา เรา ๒ คน ในลูกของคุณพ่อคุณแม่ คนหนึ่งคือพี่ได้ก้าวมาถึงตำแหน่งรองอธิบดีกรมอัยการ และผมเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด หากวิญญาณท่านทั้งสองได้มีโอกาสรับรู้คงภาคภูมิใจที่ได้ให้กำเนิดเรามา

จู่ ๆ ผมได้รับโทรศัพท์จากหลานกอบโชค เมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๓๑ ว่าพี่ไม่สบายมากกำลังเข้าห้อง ไอ.ซี.ยู อยู่ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ผมรีบไปโรงพยาบาลในทันที ได้เห็นสภาพพี่แล้ว สายระโยงระยางเครื่องช่วยหายใจ การให้อาหารและยา บอกไม่ถูกถึงความรู้สึก

สังหรณ์ใจว่า พี่คงจะไม่มีโอกาสได้อยู่กับพวกเราอีกแล้ว พี่อยู่มาหลายวัน อาการพี่มีแต่ทรงและอาจดีขึ้นนิดหน่อย เป็นอยู่อย่างนี้เกือบตลอดเวลาที่ไปเยี่ยมพี่ พี่ไม่รู้สึกตัว บางเวลาหลับตาตลอดเวลา มีอยู่ ๒ ครั้งที่พี่ลืมตาอยู่ ผมถามพี่ว่า จำผมได้ไหม พี่พยักหน้านิด ๆ กำมือผมที่จับมือพี่ไว้แน่น และอีกครั้งผมกระซิบถามข้างหูพี่ว่าจำผมได้ไหม ผมจับพี่ พี่พยักหน้านิด ๆ เช่นเคย แล้วคลายมือที่ผมจับ กำมือคล้ายจะเขียนข้อความอะไรบอกผม แต่ก็รู้ว่าประสาทของพี่ไม่อาจสั่งงานได้ตามปกติแล้ว ครั้งสุดท้ายวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ ตอนบ่าย ผมไปเยี่ยมพี่เช่นเคย เห็นพี่หลับดูอาการพี่สักครู่ก็กลับ และในคืนนั้นเวลาประมาณเกือบเที่ยงคืน กอบโชคก็โทรศัพท์ไปบอกว่าสิ้นใจเสียแล้วเมื่อประมาณห้าทุ่มกว่านี้เอง ทั้ง ๆ ที่ผมได้เตรียมตัวเตรียมใจมาก่อนแต่ก็อดที่จะเศร้าโศกในการจากไปของพี่เสียมิได้ แม้ว่าจะเป็นเพียงพี่ แต่พี่ก็ได้ทำหน้าที่เหมือนพ่อ เลี้ยงดูน้องมาด้วยความรักความเอาใจใส่เอื้ออาทรเป็นห่วงน้องตลอดมา ตอนเป็นเด็กก็ยังไม่รู้ซึ้งถึงพระคุณพี่ที่มีต่อเราเพียงไร ต่อเมื่อโตแล้ว จึงรู้ว่าพี่มีพระคุณต่อเราใหญ่หลวงนัก

พี่จากไปแล้ว คงเหลือไว้แต่ความดีจารึกอยู่ในความทรงจำของผมตลอดไปชั่วนิรันดร์ ในช่วงชีวิตผมเคยได้วางแผนที่จะตอบแทนพระคุณพี่สักอย่างก่อนที่เราคนหนึ่งคนใดที่วัยอายุเลย ๖๐ ปีจะจากโลกนี้ไป พี่ก็มาด่วนจากไปเสียก่อน ถ้าชาติหน้ามีจริงและเรา ๒ คนจะต้องเกิด ก็ขอให้ผมได้เกิดมาเป็นน้องของพี่อีกด้วยคุณงามความดีของพี่ ผมขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้ผลกรรมแห่งความดี และอานิสงส์ผลบุญที่พี่ได้บำเพ็ญมาตลอดจงเป็นพลังปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่ได้ไปสู่สุคติและประสบแต่ความสงบในสัมปรายภพ เทอญ.

สุชาติ พัววิไล

กราบนมัสการ



เจ้าภาพขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระคุณเจ้า ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ได้กรุณาอนุญาตด้วยธรรม พร และเมตตา ให้เจ้าภาพนำบทบรรยายธรรมของท่านมาพิมพ์เป็นหนังสืออนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพนายปรีชา พัววิไล

ภริยา น้อง และบุตรธิดา

เจ้าภาพ

โมกขพลาราม ไชยา ๑๖ ม.ค. ๓๒

อนุญาตให้พิมพ์ได้ตามปรารถนา เมื่อพิมพ์แล้วขอให้ส่งไปที่สวนโมกข์ ๒ เล่ม เพื่องานสถิติ.

ด้วย ธรรม พร และเมตตา

(พุทธทาส อินฺทปญฺโญ)

การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง*
(โดยหลักพื้นฐาน)

โดย พุทธทาสภิกขุ

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชาในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าวเรื่อง *ธรรมชาติพื้นฐาน* ต่อไปเป็นครั้งที่ ๓.

ในครั้งที่ ๑ ได้พูดถึง*ธรรมชาติพื้นฐาน คือการเป็นไปของธรรมชาติ ตามธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติอย่างไร, ในครั้งที่* ๒ ได้กล่าวถึง *ปัญหาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติพื้นฐาน คือความทุกข์* ในเมื่อปฏิบัติไม่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติพื้นฐาน, ในครั้งนี้จะกล่าวถึง การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ตามธรรมชาติพื้นฐาน.

ท่านทั้งหลายจะต้องติดต่อข้อความเหล่านี้กันให้ดี ๆ ว่ามันมีธรรมชาติพื้นฐานอยู่อย่างนั้น ๆ อย่างตายตัว เมื่อไม่ทำให้ถูกต้อง ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา, เราจึงต้องมีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง คือถูกต้องต่อธรรมชาติพื้นฐานนั่นเอง, เรียกว่า เป็นเรื่องธรรมชาติพื้นฐานไปทั้งหมด.

ในวันนี้จะได้กล่าวถึง การดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามธรรมชาติพื้นฐาน อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น, เราจะต้องปรับปรุงให้ชีวิตมีการดำรงอยู่ หรือจะเรียกว่าการเป็นไปอยู่ก็ได้ ให้กลมกลืนกันกับหลักธรรมชาติพื้นฐาน.

ความหมายของสิ่งที่เรียกว่าชีวิต.

ในชั้นแรกนี้จะพูดกันถึงเรื่อง สิ่งที่เรียกว่าชีวิต, แล้วจึงจะค่อยพูดถึงเรื่องวิธีดำรงชีวิต โดยธรรมชาติพื้นฐาน, คำว่า *ชีวิต* ชีวิตนี้ *พุทธบริษัทก็มีความหมายตามแบบของพุทธบริษัท,* ชาวบ้านหรือนักศึกษาแขนงอื่น เขาก็มีความหมายไปตามแบบนั้น ๆ.

---

*บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาคอาสาฬหบูชา ชุด ธรรมะโดยหลักพื้นฐาน ครั้งที่ ๓, ๓ สิงหาคม ๒๕๒๘

เช่น แบบวิทยาศาสตร์ คำว่า ชีวิต ก็หมายถึง ความที่มันยังสดอยู่ได้ของใจกลางของเซลล์หนึ่ง ๆ, ใจกลางของเซลล์หนึ่ง ๆ ยังไม่ตาย ยังประกอบกันอยู่ด้วยกันก็เป็นชีวิต, แล้วก็มีลักษณะงอกงาม นี่เรียกว่าชีวิตตามวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานอีกเหมือนกัน.

ทีนี้ ชีวิต ตามความหมายในภาษาชาวบ้าน นี้ก็พอจะเข้าใจกันอยู่ เพราะใคร ๆ ก็พูดเป็นทั้งนั้นแหละว่ามีชีวิต หรือมีชีวิตอย่างไร, สรุปใจความสั้น ๆ ก็คือว่ามัน ยังไม่ตาย มันยังหายใจอยู่ มันยังกระดุกกระดิกได้อยู่, คำว่าชีวิตในภาษาชาวบ้านมันก็มีความหมายง่าย ๆ อย่างนี้แหละ

ทีนี้ความหมายของคำว่า ชีวิต ขึ้นมา ในรูปคำบาลี ว่า อาชีโว, อาชีวะ แปลว่า *ดำรงชีวิต.* นี้ก็คือการดำรงชีวิตอยู่นั่นเอง เรียกว่าชีวิต ; *เมื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่ามีชีวิตอันถูกต้อง.* การดำรง ในที่นี้ ก็หมายถึงการ กระทำที่ให้ชีวิตมันรอดอยู่ได้, ไม่ให้มันตาย, แล้วไม่ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย ตามที่ตนต้องการ, พยายามดำรงอยู่ในลักษณะที่พอใจ ให้ได้มากที่สุดเท่าไรตามที่ตนต้องการ แม้ว่าชีวิตตามธรรมดาของสังขารจะมีการเปลี่ยนแปลง มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีทุกขเวทนา มันก็เป็นเรื่องของชีวิต. เราก็ ดำรงชีวิตชนิดนั้น ให้อยู่ในสภาพที่น่าปรารถนา มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ คำว่า ชีวิต ในลักษณะอย่างนี้ หมายถึงระบบการเป็นอยู่ทั้งระบบทีเดียว.

ทีนี้ ถ้า ตามภาษาอภิธรรม เขาก็พูดว่า การประชุมแห่งรูป แห่งจิต แห่งเจตสิก ๓ อย่างนี้ เรียกว่ามีชีวิต ; รูป คือร่างกายก็ยังเป็นอยู่อย่างถูกต้อง, แล้วก็มีส่วนที่เป็นจิต คือเป็นประธาน รู้สึกคิดนึกได้ นี้ก็มีอยู่อย่างถูกต้อง, แล้วก็เจตสิก คือคุณสมบัติของจิต หรือสิ่งที่ต้องเกิดกับจิต สิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นรูปแบบหนึ่ง ๆ เรียกว่าเจตสิก นี้ก็อยู่อย่างถูกต้อง, เมื่ออยู่กันด้วยดี ยังอยู่กันด้วยดี ทั้งรูปทั้งจิตทั้งเจตสิก ก็เรียกว่าชีวิต.

ทีนี้ ภาษาธรรมะที่สูงไปกว่าที่เป็นภาษาชาวบ้านพูดกัน พระคัมภีร์ก็กล่าวถึง, นักศึกษาค้นคว้าก็ค้นคว้า เรียกว่าตามแบบที่เรียกกันอย่างสมัยใหม่ว่า อภิปรัชญา, อภิปรัชญา, คำว่า ชีวิต ก็มีความหมายถึงชีวิตนิรันดร. ชีวิตที่ยังตายได้นี้ไม่เรียกว่าชีวิต ต้องเป็นชีวิตที่ตายไม่ได้อีกต่อไป, เป็นชีวิตนิรันดร นั่นจึงจะเรียกว่าชีวิต. ความหมายใน

ทางสูงสุดยิ่งไปกว่าอภิธรรม เราจะเรียกว่าอภิปรัชญา ก็เป็นชีวิตชนิดที่เป็นนิรันดร, ชีวิตลูกกระจอก ที่ยังตายเกิด ๆ ตายเกิดอยู่นี้ ยังไม่ใช่ชีวิต, ต่อเมื่อเป็นชีวิตนิรันดร ไม่เกิดไม่ตาย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่อะไรหมด ตอนนั้นแหละ จึงจะเรียกว่าชีวิต, มันก็น่าสนใจอยู่.

ทีนี้ ตามความหมาย หรือความมุ่งหมาย ของการบรรยายชุดนี้ คำว่า ชีวิต นั้น หมายถึงสิ่งที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์, มีปัญหาหรือมีความทุกข์ หรือมีสิ่งที่ไม่พึงปรารถนามีอยู่ในตัวชีวิต. พูดให้ชัดให้ตรงลงไปก็คือ ตัวความทุกข์ในชีวิตนั่นแหละคือตัวชีวิต จึงพูดได้เลยว่า ความทุกข์คือชีวิต, ชีวิตคือความทุกข์, เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่มีการปรุงแต่งขึ้นมา แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป, แล้วก็เกิดดับ ๆ; เอาตัวความทุกข์เป็นชีวิตก็ได้, เอาตัวชีวิตเป็นความทุกข์ก็ได้, ชีวิตกับความทุกข์ก็เลยเป็นสิ่งเดียวกัน.

นี่คำว่า ชีวิต มันมีความหมายได้หลายแง่หลายมุมอย่างนี้; ถ้าเราถือเอาสำหรับพูดจาไม่ตรงกัน มันก็พูดจาไม่ตรงกัน มันก็พูดกันไม่รู้เรื่อง, เดี๋ยวนี้เราก็ควรจะพูดกันรู้เรื่อง เพราะว่าจะถือเอา ตัวความทุกข์ในชีวิต นั่นแหละว่า เป็นชีวิต, จะต้องจัดการกับสิ่งนั้น คือให้มีการดำรงอยู่ในลักษณะที่พอทนได้ หรือไม่เป็นทุกข์.

ชีวิตควรมีอยู่โดยไม่ยึดเอาความทุกข์มาเป็นของตน

ชีวิตปุถุชน คนโง่เขลา ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนของตนมากเกินไป มันก็อยู่ด้วยความทุกข์ จนกระทั่งว่าตัวความทุกข์นั่นแหละเป็นตัวชีวิตไปเสียเลย. ทีนี้เขาได้ยินได้ฟัง ได้รับคำแนะนำสั่งสอนให้มีความรู้ความเข้าใจ ปฏิบัติไปจนความทุกข์นั้นเบาบางลง, ความทุกข์นั้นเบาบางลง จนกระทั่งไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์เลย, แม้ว่าชีวิตร่างกายมันจะเป็นทุกข์ ก็ให้มันเป็นไปตามแบบของร่างกาย, แต่จิตใจไม่รู้สึกเป็นทุกข์ พูดอย่างนี้อาจจะไม่มีใครเชื่อ หรือจะมีบางคนคัดค้านว่า มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คือ มีชีวิตอยู่ชนิดที่เป็นไปตามธรรมดาสามัญอยู่ แล้วก็ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นทุกข์เลย.

ขอทำความเข้าใจกันที่ตรงนี้แหละ ว่ามันเป็นสิ่งที่มีได้, เป็นสิ่งที่มีได้, แล้วพุทธศาสนาหรือ พระธรรม นี้ก็มุ่งหมายที่ตรงนี้ มุ่งหมายที่จะทำความรู้สึกที่เป็นทุกข์นั่นแหละให้มันหมดไป ให้มันหมดไป, ให้จิตใจมันปลีกตัวออกมาเสียได้จากความทุกข์ หรือ ไม่ไปยึดถือเอาความทุกข์มาเป็นความทุกข์ของตน.

นึกถึง พระอรหันต์ ก่อนก็ได้ เป็นพระอรหันต์แล้วก็ยังเป็นคน, เป็นคน ๆ อยู่นั่นแหละ ยังต้องกินอาหาร ยังต้องอาบน้ำ ยังต้องถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ยังต้องบริหารร่างกาย ร่างกายนั้นมันยังมีโรคภัยไข้เจ็บ; แต่ว่า ท่านไม่เป็นทุกข์ เหมือนอย่างที่คนทั้งปวงเป็นทุกข์; แม้ความเจ็บปวดจะเกิดขึ้น ก็รู้สึกว่า โอ้ *มันก็สักว่าความเจ็บปวด ที่ความรู้สึกที่ระบบประสาทเท่านั้น ไม่มีตัวกูเป็นทุกข์*, ไม่มีตัวกูเป็นเจ้าของความทุกข์ คือไม่มีตัวตน. ดังนั้นพระอรหันต์จึงมีจิตใจที่ชนะความทุกข์ เพราะว่าจิตใจนั้นอบรมเป็นอย่างดี, อบรมไว้เป็นอย่างดี มีความรู้ มีความเข้าใจ มีความเห็นแจ้ง มีกำลังจิต มีอะไรทุกอย่าง พอที่จะระงับความทุกข์ ตามแบบที่คนธรรมดา ๆ เขามีอยู่นั้นเสียได้ จึงไม่มีความทุกข์ในความหมายที่ว่าน่ากลัว หรือเป็นการทนทรมาน; แม้จะมีความเจ็บปวดเป็นทุกขเวทนาบ้าง ก็มองเห็นเป็นสักว่าเวทนาเท่านั้น, นั่นเป็นสักว่าเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่ความทุกข์ของเรา.

ข้อนี้ควรจะพยายามทำความเข้าใจให้ดี ๆ ก็จะเข้าใจเรื่องของความทุกข์ได้มากขึ้น ไม่ใช่ว่าพระอรหันต์จะไม่เจ็บไม่ไข้ หรือไม่มีอาการเหมือนอย่างที่เขามีกัน; แม้จะมี ก็ไม่รู้สึกว่ามีตัวเราเป็นทุกข์ หรือเป็นความทุกข์ของเรา ท่านเห็นเป็นแต่เพียงว่าเวทนาที่เกิดอยู่ที่นั่นที่อวัยวะส่วนนั้นตามธรรมชาติตามธรรมดา. ให้เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา, เวทนาไม่ใช่ของเรา เวทนาก็ไม่ใช่ของเวทนา มันเป็นธรรมชาติธรรมดา; ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วมันจะรู้สึกเหมือนหนึ่งว่า *เราเป็นเจ้าของเวทนานั้น*, แล้วเวทนานั้นก็เป็นของเรา *ถ้าอย่างนี้ก็จะต้องได้รับความทุกข์ทรมาน* ตามแบบความหมายคนธรรมดา, พูดกันทั่ว ๆ ไปว่าเป็นทุกข์ คือมันเป็นทุกข์หมดทั้งจิตทั้งใจ ทั้งความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา, เรากำลังเป็นทุกข์อย่างยิ่ง, เรากำลังจะตาย หรืออะไรทำนองนี้.

ถ้าแยกเวทนาออกไปเสียได้ คือไม่เป็นเรา หรือไม่เป็นของเรา แล้วความรู้สึกมันรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง, นี่เรียกว่า ดับทุกข์กันโดยตรงในชีวิตนี้ ในอัตภาพนี้มันก็ทำได้อย่างนี้, คือไม่โง่ไม่หลง ไปจับฉวยเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นความทุกข์ของตน ปล่อยให้เป็นสักว่าเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย, ให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเวทนาตามธรรมชาติตามธรรมดาในโลกนี้. นี่ดำรงชีวิตในลักษณะอย่างนี้ ก็จะทำให้ชีวิตนั้นไม่เป็นทุกข์, เป็นทุกข์ก็เป็นของเวทนาของสังขารไปตามเรื่อง ไม่มาเป็นของเรา หรือไม่มาเป็นของจิตที่มีความยึดถือว่าของเรา.

ทุกชีวิตต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด และทั้งหมดทั้งสิ้นด้วยของพระพุทธศาสนา คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรโดยความเป็นของเรา เป็นหลักพื้นฐานทั่วไป ตั้งแต่ต้นที่สุดจนปลายที่สุด; จะขอยกตัวอย่างว่า แม้แต่เด็ก ๆ ก็ควรจะมีความรู้เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น มิฉะนั้นมันจะดิ้นรนเป็นทุกข์เมื่อมีความเจ็บปวดมากเกินไป, หรือว่าแม้เมื่อของเล่น เช่นตุ๊กตาเป็นต้น ของเขาแตก เขาก็จะร้องไห้เหมือนกับจะตาย, หรือว่าเด็ก ๆ ที่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป พอสอบไล่ตกก็ร้องไห้เหมือนจะตาย, หรือบางทีก็ไปฆ่าตัวตายเสีย ก็เคยได้ยินว่ามีเหมือนกันในบางกรณี นี่เพราะยึดมั่นถือมั่นเกินไป.

ดังนั้นแม้แต่ เด็กเล็ก ๆ ก็ควรจะมีความรู้เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น ไว้เป็นพื้นฐาน อย่าหมายมั่นอะไร ให้เป็นตัวตนของตนมากเกินไป จนต้องเป็นทุกข์ทุกคราวที่สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป. ให้ตั้งตนอยู่ในสภาพที่ถูกต้องหรือพอดี; อะไรมีจะต้องกิน จะต้องใช้ จะต้องทำก็กินก็ใช้ก็ทำ ก็เกี่ยวข้องไปตามสมควร แต่ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น หรือหมายมั่นให้เป็นตัวตนหรือเป็นของตน จนกระทั่งว่าพอสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงหรือแตกดับลงไป ก็เป็นทุกข์เหลือประมาณ คือเกินจำเป็น ถึงกับไปฆ่าตัวตายอย่างนี้; นี่แม้แต่เรื่องเด็ก ๆ แม้แต่พวกเด็ก ๆ ก็ควรจะมีความรู้เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น.

ถ้าเป็น คนหนุ่มคนสาว ขึ้นมา ก็ยิ่งจะต้องมีความรู้เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น มิฉะนั้นจะมีเรื่องที่จะต้องร้องไห้มากเกินไป, มีเรื่องที่จะต้องฆ่าตัวตายมากเกินไป, แล้วเหมือนกับที่ฆ่าตัวตายกันอยู่เป็นประจำ เรียกว่าผิดหวัง ผิดหวังอย่างยิ่งในเรื่องของความรัก แล้วก็ฆ่าตัวตาย.

ทีนี้มาถึงคนที่อยู่เป็นคู่ผัวตัวเมีย สามีภรรยา กันแล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องยึดมั่นถือมั่น, นี้อาจจะต้องมีความรู้เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่น; ถ้ามันผิดหวังเกี่ยวกับเรื่องภรรยาสามี ก็ไม่ต้องฆ่าตัวตาย, แล้วก็ไม่ต้องฆ่าคนอื่นให้ตายด้วย. เดี๋ยวนี้พอมีเรื่องขึ้นมา มันก็ฆ่าตายทุกคน แล้วก็ฆ่าตัวเองตาย นี่เรียกว่ามันเกินไป เพราะมันมีความยึดมั่นถือมั่น.

ทีนี้เป็น คนสูงอายุ แล้ว เขาก็ จะต้องรู้จักปล่อยวางไปตามลำดับ, ไม่ยึดมั่นถือมั่น ; มิฉะนั้นมันก็จะต้องมีความทุกข์เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่ตัวต้องการ, กระทั่งว่าเป็นคนแก่คนเฒ่า กำลังจะเข้าโลงอยู่แล้ว ก็ต้องรู้จักสลัดความยึดมั่นถือมั่นให้ลดน้อยลง จะเป็นชีวิตที่น่าดู. ถ้าคนแก่ ๆ มีความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ก็จะเป็นสุข, จะเป็นคนแจ่มใสสดชื่น เหมือนกับว่ากลับหนุ่มขึ้นมา คือโดยมีจิตใจนั้นกลับหนุ่มขึ้นมา; แม้ร่างกายจะชรา จะเหี่ยวแห้งแต่จิตใจนั้นมันจะหนุ่มขึ้นมา คือเป็นความสุขสงบ ไม่มีทุกข์ร้อน ไม่ดิ้นรน เพราะมีความรู้เรื่องนี้ เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น, เป็นผู้ยิ้มเยาะได้ในทุกกรณี ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น.

จึงหวังว่าท่านทั้งหลายจะได้มองเห็นว่า เรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นจำเป็นสำหรับทุกคน; มิใช่ว่าจะเอาไว้สอนแต่บางคน หรือสอนคนที่สูงอายุแล้ว. เมื่ออาตมานำเรื่องนี้ เรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่นออกมาเผยแผ่นี้ ก็ถูกคัดค้าน ถูกตัดพ้อ ถูกต่อว่า ถูกด่า ถูกประณาม ว่าบ้าแล้ว เอาเรื่องที่ไม่ควรจะเอามาสอนก็เอามาสอน, เรื่องที่ไม่ควรจะเอามาสอนคนตามธรรมดาก็เอามาสอน ข้อนั้นมันเป็นความโง่ของคนที่พูดเช่นนั้นเอง. เขาไม่รู้ว่า ความไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นความรู้สำคัญที่จะต้องรู้ แม้แต่ลูกเด็ก ๆ ถ้ารู้บ้าง มันจะมีความทุกข์น้อยลง; เพราะฉะนั้นก็ ควรให้เด็ก ๆ ได้รู้เรื่องนี้ตามสมควรแก่อัตภาพ จะได้มีความทุกข์น้อยลง.

ยิ่งกว่านั้นมันก็จะเป็นจุดตั้งต้นที่ดี คือเขามีความรู้ที่เป็นจุดตั้งต้นถูกต้อง แล้วตั้งต้นด้วยดี, ความรู้เรื่องนี้ก็จะเจริญงอกงามไปตามลำดับ อายุมากเข้า เขาก็จะรู้จักทำให้ยึดมั่นถือมั่นน้อยเข้า ๆ บางทีจะทันกับเวลาสุดท้าย คือหมดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ก่อนแต่ที่จะตายเข้าโลง, นี่มันเป็นความดีอย่างนี้. หัวใจของพุทธศาสนา มันก็ไม่มีเรื่องอื่นนอกจากเรื่องนี้ คือการรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น, สอนลูกเด็ก ๆ สอนเด็กโต สอนหนุ่มสาว สอนพ่อบ้านแม่เรือน สอนคนแก่คนเฒ่าให้รู้เรื่องนี้ นั่นแหละคือการสอนพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง, เป็นพุทธศาสนาจริง เป็นหัวใจพุทธศาสนาจริง ให้รู้ไว้จริง ก็จะไม่เสียทีที่ว่า เราเป็นพุทธบริษัท นับถือพระพุทธศาสนา.

ดำรงชีวิตชนิดมีหลักพื้นฐานถูกต้อง

เดี๋ยวนี้ก็มาถึงข้อที่ว่า จะต้องดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามแบบพื้นฐานนั้นอย่างไร, เมื่อมีชีวิตตามธรรมดามันมีการเปลี่ยนแปลง แล้วผู้ไม่รู้ก็มีความทุกข์ หรือดิ้นรนขึ้นลงไปตามความเปลี่ยนแปลง, ไม่ว่าขึ้นไม่ว่าลงมันเหนื่อยทั้งนั้นแหละ กระโดดขึ้น หรือกระโดดลงมันเหนื่อยทั้งนั้น, ความยินดียินร้ายมันเหนื่อยเท่ากัน ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัวอะไรต่าง ๆ มันมีความเหนื่อยเท่ากัน, มันไม่ใช่ความสงบหรือพักผ่อน. เราจะต้องรู้จักจัดรู้จักทำให้ชีวิตนี้มีความพักผ่อน คือความสงบ อย่ากระโดดโลดเต้นไปตามสังขาร ที่เข้ามาในรูปแบบของอารมณ์ต่าง ๆ มายั่วยุให้ขึ้นให้ลง เกิดความยินดียินร้าย.

ดำรงชีวิตอยู่ชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์

เมื่อถามว่า จะดำรงชีวิตอย่างไร จึงจะถูกต้องตามหลักพื้นฐานนั้น ? *เรามีหลักพระบาลี* ถือเป็นหลัก *คือบาลีที่พระพุทธองค์ตรัส เมื่อจวน ๆ จะปรินิพพานอยู่แล้ว แก่สุภัททะปริพพาชกว่า สเจเม สุภทฺท ภิกฺขู สมฺมา วิหเรยฺยุํ อสุญฺโญ โลโก อรหนฺเตหิ อสฺส,* แปลว่า *ดูก่อนสุภัททะ ถ้าภิกษุทั้งหลายเหล่านี้ จะเป็นผู้อยู่โดยชอบไซร้ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์,* ตรัสเป็นหลักกลางที่สุด กลาง ๆ ที่สุดว่า ถ้าภิกษุเหล่านี้จักเป็นอยู่โดยชอบไซร้ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์; เมื่อถามว่าจะดำรงชีวิตอย่างไร, เราก็จะตอบอย่างกำปั้นทุบดินว่า ดำรงชีวิตชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์.

ขอให้ทุกคนมีความมุ่งหมาย มีความตั้งใจที่จะดำรงชีวิตของตน ดำรงชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์. ใครเขาจะหาว่าอวดดี จะเป็นพระอรหันต์ ก็ได้ ไม่เป็นไร; เพราะว่าการดำรงชีวิตชนิดนั้นมันดับทุกข์ มันป้องกันความทุกข์ มันจะดับทุกข์ได้สิ้นเชิง, ถือเป็นหลักครั้งแรกว่าจะดำรงชีวิตชนิดที่โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์, นี่คือดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพื้นฐาน. คำพูดนี้ใช้เป็นหลักพื้นฐานได้ทั่วไป ได้ตลอดตั้งแต่ต้นจนปลาย.

เป็นอยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘

เอ้า, ทีนี้ก็ต้องถามกันต่อไปว่า ดำรงชีวิตอย่างไรโลกจึงจะไม่ว่างจากพระ-อรหันต์? มันก็ตามหลักพระพุทธศาสนานั่นแหละ ที่ใกล้ชิดที่สุด ที่ใกล้ชิดที่สุดที่เราได้ยินได้ฟังกันอยู่มากที่สุด ก็คือ ดำรงชีวิตตามอัฏฐังคิกมัคค์ ดำรงชีวิตตามอัฏฐังคิกมรรค.

เรื่องนี้ก็พูดมาหลายครั้งหลายหนแล้ว ตามหนทางมีองค์ ๘ ประการ, ตามหนทางที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการนั่นแหละเรียกว่าอัฏฐังคิกมรรค. แต่ว่า ๘ ประการนั้นต้องถูกต้อง หมายความว่าเป็นองค์ที่ประพฤติกระทำ อย่างถูกต้อง ตามหลักที่บัญญัติไว้ในธรรมวินัยนี้, องค์ ๘ ประการนั้น ก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่ทั่ว ๆ ไป แล้วก็หลายคน หรือส่วนมากก็ท่องได้ คือสวดมนต์บทนี้ได้ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่อาจจะไม่มองให้ไกลให้กว้างออกไป ถึงว่ามันเป็นอะไร อยู่ในฐานะเช่นใด จะช่วยได้อย่างไร, ก็เพียงแต่ท่องได้เป็นนกแก้วนกขุนทอง ถ้าอย่างนี้มันก็ไม่พอ, จะต้องรู้ จะต้องเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ว่ามรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น คือประกอบอยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ ประการ :

ถูกต้องกลุ่มที่ ๑ คือถูกต้องทางความคิดความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ นี่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ถูกต้องของทิฏฐิ.

ครั้นถูกต้องของทิฏฐิแล้ว ก็มีความถูกต้องของความประสงค์ หรือความต้องการ, เรียกว่า สัมมาสังกัปโป. *สัมมาสังกัปโป* แปลว่า *มีความประสงค์ถูกต้อง มีความปรารถนาถูกต้อง* สังกัปปะ นั้นมิได้แปลว่า ความคิดเหมือนกับที่บางคนพูด แปลสัมมาสังกัปปะว่าความคิดถูกต้อง นั้นไม่ถูกตามตัวหนังสือ, *สังกัปปะ แปลว่า ความปรารถนาก็คือความคิดชนิดหนึ่ง* นั่นเอง, ความคิดชนิดที่เป็นความปรารถนา ก็เรียกว่าสังกัปปะ คือมุ่งหมายจะได้ หรือใฝ่ฝันจะได้, นั่นแหละคือสังกัปปะ เราจะต้องมีสังกัปปะที่ถูกต้อง.

ข้อนี้ไม่เป็นไร *ถ้ามีทิฏฐิ* คือความคิดเห็นหรือความรู้ หรือความเชื่อ หรือความเข้าใจ *ถูกต้องเป็นข้อแรกแล้วความประสงค์* หรือ *ความใฝ่ฝันปรารถนา มันก็ย่อมจะถูกต้อง.* เพราะมันเป็นไปตามอำนาจของสัมมาทิฏฐิ คือจิตมันมีความรู้อย่างไร มันก็ต้องการอย่างนั้นแหละเป็นธรรมดา.

ทีนี้ กลุ่มที่ ๒ ก็มี ความถูกต้องทางวาจา คือการพูดจา เรียกว่า สัมมาวาจา คำพูดที่เอามาใช้พูดก็ถูกต้อง วิธีพูดก็ถูกต้อง ทำความสัมพันธ์กันด้วยคำพูดที่ถูกต้อง นี้อย่างหนึ่ง เรียกว่าถูกต้องทางวาจา.

แล้วก็ ถูกต้องทางการงานที่ทำ เรียกว่า สัมมากัมมันโต ระบุเป็นการสมาทานดำรงอยู่ในศีลทางกายทุกข้อ ๆ ศีลทางกายมีกี่ข้อก็ทุกข้อ ปฏิบัติได้ดีแล้วก็เรียกว่ามีความถูกต้องในทางกาย คือทางการงาน

แล้วก็ มีการดำรงชีวิตถูกต้อง ต้องมีการดำรงชีวิต ต้องมีการเพิ่มปัจจัยแก่ชีวิต ก็มีการเพิ่มปัจจัยให้แก่ชีวิตอย่างถูกต้อง คือดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้องซึ่งเรียกว่า สัมมาอาชีโว.

กลุ่มนี้ก็มี ๓ : *สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว*, เป็นกลุ่มศีล.

ทีนี้ ต่อไป กลุ่มที่ ๓: สัมมาวายาโม มีความพากเพียรพยายามอยู่อย่างถูกต้อง; นี่ก็ต้องมีสติ ควบคุมมันไว้ ให้มันมีความพากเพียรอย่างถูกต้อง ก็มี สัมมาสติ มีความพากเพียรไม่ย่อหย่อน แล้วก็มีสติควบคุมความเพียรนั้นไว้ ให้อยู่ในสภาพที่ถูกต้อง นี้ก็เรียกว่า สัมมาสติ ครั้นแล้วก็ใช้กำลังจิตทั้งหมด ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง เรียกว่า สัมมาสมาธิ.

นี่ขอให้ช่วยสนใจให้มาก จนเข้าใจกันเป็นอย่างดีอย่าให้เพียงแต่ท่องได้; ถ้าเพียงแต่ท่องได้ มันไม่สำเร็จประโยชน์อะไรนัก. ขอให้รู้จักจนประพฤติอยู่อย่างครบถ้วนให้ชีวิตนี้มีการประพฤติกระทำอยู่อย่างครบถ้วน ตามความถูกต้อง ๘ ประการ, เรียกว่าความถูกต้อง ๘ ประการนี้มันฟังง่าย ฟังง่ายกว่าที่จะพูดว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ, แต่มันก็เรื่องเดียวกันแหละ. อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ก็เพราะมันมีความถูกต้อง ๘ ประการนี้ รวมตัวกันเข้าเป็นเสมือนหนึ่งหนทาง. แต่เป็นหนทางแห่งชีวิต เรียกว่าทางแห่งชีวิตที่ถูกต้อง ประกอบอยู่ด้วยองค์ ๘ ประการอย่างนี้. นี่เรียกว่าหลักพื้นฐาน หลักพื้นฐานของการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง.

ขอร้องเป็นพิเศษว่า จงได้พยายามทำความเข้าใจเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ จนประพฤติปฏิบัติอยู่ที่เนื้อที่ตัว มองไปก็ให้เห็นว่า โอ มันมีความถูกต้อง ๘ ประการนี้อยู่ในเรา

เป็นอยู่โดย ศีล สมาธิ ปัญญา

ทีนี้ก็จะพูดต่อไปตามหลักที่ใช้พูด ความถูกต้อง ๘ ประการนั้น ก็คือสิ่งที่เรียกว่าศีล สมาธิ และปัญญา, หากแต่ว่ากลับหัวกลับหางกันเสีย : เอาปัญญามาพูดก่อน คือสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปโปนี้ปัญญา, แล้วสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโวนี้เป็นศีล, แล้วสัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้สมาธิ.

ข้อนี้อาตมาก็ถูกด่า พวกตั้งตัวเป็นครูบาอาจารย์เขาหาว่าเราสอนผิด ที่มาแนะขึ้นมาว่าต้องปัญญามาก่อน. ปัญญามาก่อนศีล มาก่อนสมาธิ นี้ไม่ใช่เราว่าเอาเอง; *พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เป็นหลักในอริยมรรคมีองค์ ๘* ว่าองค์ทั้ง ๘ นั้น องค์ที่เป็นปัญญาต้องมาก่อน, แล้วองค์ที่เป็นศีลตามมา องค์ที่เป็นสมาธิตามมา เพื่อจะได้ถูกต้อง. ถ้าไม่มีปัญญามาก่อนแล้ว ศีลจะไม่ถูกต้อง, มันจะเหวี่ยงออกนอกลู่นอกทาง เข้ารกเข้าพงไป หรือจะยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป จนเป็นสีลัพพัตตปรามาสไปเสียหมด, ประพฤติปฏิบัติอะไรก็เป็นสีลัพพัตตปรามาสไปเสียหมด คือยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นของวิเศษศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์มีเดช มีปาฏิหาริย์เกินกว่าเหตุผลที่มีอยู่.

เช่นว่า ศีล จะช่วยละกิเลสชั้นนอก ๆ ก็จัดให้เป็นเรื่องขลัง เป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์, เป็นเรื่องที่จะทำให้ได้อำนาจอันลึกลับ อันเร้นลับอะไรไปนั่น, นี้ถือศีลผิดความประสงค์มุ่งหมายอันแท้จริงของศีล ก็กลายเป็นสีลัพพัตตปรามาส คือความโง่ของคนนั้นมันลูบคลำศีลจนสกปรกไปเสีย, กลายเป็นเรื่องขลังเรื่องศักดิ์สิทธิ์เรื่องนอกลู่นอกทางไปเสีย, ถ้าปัญญามาก่อนมันทำอย่างนั้นไม่ได้.

ฉะนั้น จึงเอาปัญญามาก่อน ปัญญารู้อะไรเป็นอย่างไร อะไรเป็นอย่างไร, กระทั่งปัญญาสูงสุดที่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ มันก็ไม่ต้องยึดมั่นศีลให้เป็นของสกปรก.

เรื่องศีลนี้จำไว้ง่าย ๆ ว่า จงสมาทานศีล อย่าอุปาทานศีล คืออย่ายึดมั่นถือมั่นศีลด้วยอุปาทาน, แต่ให้สมาทานศีล ถือเอาด้วยดี ถือไว้อย่างถูกต้อง, ปฏิบัติอยู่อย่างถูกต้อง นี้เรียกว่าสมาทาน ถ้าอุปาทานแล้วก็มันยึดเอาศีลนี้เป็นเรื่องขลัง เป็น

เรื่องศักดิ์สิทธิ์ เป็นเรื่องผิดธรรมดา, แล้วก็จะอวดดีอวดเด่น จะยกตนข่มท่านเพราะมีศีลด้วยอุปาทาน.

จำไว้ ๒ คำง่าย ๆ ว่า อุปาทาน นั้นยึดมั่นถือมั่น ใช้ไม่ได้, สมาทาน นั้นแปลว่า ถือเอาไว้อย่างดี นี้ใช้ได้, ฉะนั้นทำอะไรทุกอย่าง ก็จงทำอย่างวิธีสมาทาน คือถือเอาไว้เป็นอย่างดี, อย่าทำด้วยวิธีอุปาทาน คือยึดมั่นถือมั่น มันจะเป็นทุกข์ไปตั้งแต่ต้นมือ เพราะมันหนักด้วยความยึดมั่นถือมั่นเพราะความโง่

คำว่ายึดมั่นถือมั่นนั้นต้องทำด้วยความโง่เสมอ: ถ้ามีสติปัญญามันไม่ยึดมั่นถือมั่น, มันจะถือเอาไว้แต่พอดีมันจะถือไว้อย่างดี. ถ้าถือด้วยสติปัญญาก็จะเป็นสมาทาน, ถ้าถือเอา ด้วยอวิชชาตัณหา มันก็เป็นอุปาทาน, แยกคำว่า อุปาทาน กับคำว่า สมาทาน ให้ออกจากกันเสียอย่างนี้ก็จะปลอดภัย.

นี่ก็ชี้ให้เห็นว่าเรื่อง อริยอัฏฐังคิกมัคค์นั้น ก็คือเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ว่า กลับลำดับกันอยู่. ที่เรากล่าวว่า ศีล สมาธิ ปัญญา, ศีล สมาธิ ปัญญา นี้กล่าวตามลำดับชั้น ลำดับค่าสูงต่ำ หรือกล่าว ตามหลักวิชาการ. แต่ ถ้ามาเป็นการปฏิบัติเป็นวิธีการ ของการปฏิบัติแล้วต้องว่า ปัญญา ศีล สมาธิ, ปัญญา ศีล สมาธิ, ปัญญา ศีล สมาธิ นั้นจึงจะเป็นการปฏิบัติที่จะได้รับผลจริง. ถ้าศีล สมาธิ ปัญญา ไม่เคยมีปัญญามานำหน้าของศีล ของสมาธิแล้ว ศีล สมาธิ นั้นก็เฉออกข้างทาง ออกนอกลู่นอกทาง ไปเป็นสีลัพพัตตปรามาสหมด.

แต่ ถ้ามีปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิควบคุมอยู่ มันไม่ไป มันอยู่ในร่องในรอย, ปัญญาก็จูงศีล สมาธิ ให้ได้ทำหน้าที่ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อสมาธิทำหน้าที่ยิ่งขึ้น ก็ส่งเสริมให้ปัญญามีกำลังมากขึ้น, ปัญญามีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็นำศีลสมาธิ ให้เป็นไปอย่างถูกต้องยิ่งขึ้นไปอีก สูงขึ้นไปอีก, ศีลสมาธิสูงขึ้นไปอีก ก็ส่งเสริมให้เกิดปัญญาที่สูงขึ้นไปอีก, ปัญญาก็สามารถนำศีล สมาธิ ได้สูงยิ่งขึ้นไปอีก จนกระทั่งวาระสุดท้าย คือสูงสุด คือหลุดพ้น.

นี่เรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากล่าวโดยวิชาการ ก็เรียงลำดับว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากล่าวโดยปฏิบัติการโดยพฤตินัยแล้วก็จะพูดว่าปัญญาศีลสมาธิ ; แต่เราไม่ค่อยได้ยิน และพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ในรูปของอริยมรรคมีองค์ ๘, ๘ ประการนั้นท่านตรัส

ปัญญา ศีล สมาธิ, ปัญญา ศีล สมาธิ, ปัญญา ศีล สมาธิ, แต่เราไม่ได้ยินว่าอย่างนั้น. เราได้ยินว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิไปเสีย ก็เลยไม่รู้ ไม่ได้สังเกตเพราะว่าเป็นคนที่ไม่สังเกต. ถ้าเป็นคนสังเกตสักหน่อย ก็จะพบได้ด้วยตนเองว่า ในเมื่อพระพุทธเจ้าท่านจะตรัสไว้ในฐานะเป็นทางปฏิบัติแล้ว ท่านก็ตรัสเป็นลำดับเป็นปัญญา ศีล สมาธิ โดยนัยดังที่กล่าวมานี้.

ทีนี้ก็มีเรื่องที่จะต้องทราบต่อไปอีกว่า ในองค์ทั้ง ๘ นั้น, องค์ทั้ง ๘ นั้น องค์ที่เป็นประธาน เป็นเจ้าของเรื่องก็คือสมาธิ คือสัมมาสมาธิ ; จะเข้าใจได้ง่ายก็เปรียบด้วยกองทัพ. *สมาธินั้นเปรียบเหมือนกับกองทัพหลวง* ที่มีแม่ทัพบัญชางานกองทัพหลวง กองทัพที่เป็นประธาน ส่วน*สัมมาทิฏฐิก็เป็นกองทัพหน้า* กองที่ต้องไปข้างหน้า นำไปข้างหน้าหาวิธีการที่จะให้การรบนั้นดำเนินไปด้วยดี ก็ติดต่อกับกองทัพหลวง. กองทัพหลวงก็มีแผนดำเนินงานไปตามที่กองทัพหน้าได้รายไว้อย่างถูกต้องอย่างไร. นี้จึงต้องมีสัมมาทิฏฐิคือความถูกต้องเป็นกองทัพหน้า ; แล้วองค์อื่น ๆ นอกนั้นก็เป็นกองทัพข้างซ้ายข้างขวา หรือกองเสบียงอาหารอะไรไปตามเรื่อง, รวมกันหมดครบ ๘ องค์พอดี ก็สำเร็จประโยชน์.

เมื่อทำหน้าที่กันจริง ๆ องค์ทั้ง ๘ ทำหน้าที่กันจริง ๆ ก็ปรากฏเป็นว่า องค์ทั้ง ๗ ข้างต้นนั้นเป็นบริวารขององค์สุดท้าย, องค์สุดท้ายคือสมาธิ แล้วองค์ ๗ องค์ข้างหน้านั้นเป็นบริวารของสมาธิ. อย่างนี้เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิ มีบริขาร ๗, ถ้าว่ามันทำครบ เมื่อมันครบทั้ง ๘ องค์แล้วในลักษณะที่ทั้ง ๗ องค์นั้นเป็นบริวารของสมาธิแล้ว, สมาธินั้นจะเปลี่ยนชื่อเป็นอริยสัมมาสมาธิมีบริขาร ๗ ; ก่อนนี้ชื่อว่าสัมมาสมาธิยังไม่เต็มยศโดยแจกเป็นองค์ ๆ องค์ ๆ คล้ายกับมีน้ำหนักเท่า ๆ กัน, แต่ครั้นทำงานเข้าจริงให้สำเร็จประโยชน์ ให้ตัดกิเลสได้นั้น องค์ทั้ง ๗ ต้องทำหน้าที่เสมือนหนึ่งเป็นบริวารขององค์สุดท้ายคือสมาธิ, พอทำได้อย่างนี้ สมาธินั้นเปลี่ยนชื่อเป็นอริยสัมมาสมาธิ มีบริขาร ๗. ก่อนนี้ก็ชื่อสัมมาสมาธิเหมือนเพื่อนแหละ แต่ครั้นประกอบกันทำหน้าที่สมบูรณ์เสร็จแล้ว ทั้ง ๗ องค์นั้นแวดล้อมหรือส่งเสริมสมาธิ, สมาธิก็ทำหน้าที่รบข้าศึก คือกิเลสได้สำเร็จ,

สัมมาสมาธิ ได้รับการเชิดชูยกขึ้นสูงกว่า เป็นอริยสัมมาสมาธิมีบริขาร ๗, องค์ ๗ ข้างต้นเป็นบริวารของสัมมาสมาธิ ในลักษณะอย่างนี้.

ถ้ารู้เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วก็รู้เรื่องอริยสัมมาสมาธิมีบริขาร ๗ นี่ไว้ด้วย มี ๘ ก็จริง แต่พอมีหน้าที่คุมกันเป็นกองทัพแล้วมันยกสมาธิขึ้นเป็นหลัก เป็นขุน เป็นขุนพล เป็นจอมทัพ นอกนั้นก็แวดล้อมจอมทัพ จอมทัพก็ทำหน้าที่กำจัดข้าศึก, หมายความว่า สมาธิในที่นี้มีปัญญาอยู่ในสมาธินี้ด้วย. ฉะนั้นจึงสามารถกำจัดข้าศึก สัมมาสมาธิมีปัญญาของสัมมาทิฏฐิเข้ามาเป็นกำลัง สำหรับแหวกไปพ้นผ่าไป มันก็ทำได้ นอกนั้นก็ร่วมมือช่วยเหลือให้สำเร็จประโยชน์.

นี่ถ้าดูให้ดี ก็จะมองเห็นเป็นว่า *ในเรื่องของชีวิตนี้มีการต่อสู้เหมือนกับการทำสงคราม*, การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะเหมือนการทำสงคราม คือทำสงครามระหว่างกิเลสกับโพธิ, ระหว่างความรู้กับความไม่รู้, หรือระหว่างความทุกข์กับจิตที่มีปัญญา.

ถ้าดำรงชีวิตได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าดำรงชีวิตถูกต้องโดยหลักพื้นฐาน, โดยหลักพื้นฐาน ดำรงชีวิตถูกต้องโดยหลักพื้นฐาน, ชีวิตเป็นไปในลักษณะที่ทำลายกิเลสอยู่เรื่อยไป เปรียบเหมือนกองทัพที่มีอาวุธสำคัญรุกไล่ข้าศึกถอยไป, หรือเหมือนกับว่ามันพ่นไฟไปข้างหน้า อะไร ๆ ก็วินาศไปตามลำดับ สมาธิมีกำลังอย่างนี้.

ดังนั้นเป็นอันว่า จะเรียกอัฏฐังคิกมัคค์, อริยอัฏฐังคิกมัคค์ก็ดี จะเรียกว่าอริยสัมมาสมาธิมีบริขาร ๗ ก็ดี, มันก็เรื่องเดียวกัน. แต่ถ้าเราพูดเป็นองค์ ๆ เป็นองค์ ๆ เป็นอัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ เป็นองค์ ๆ อย่างนี้ ก็ยังไม่ได้สู้รบตบมืออะไร, แต่พอกลายเป็นอริยสัมมาสมาธิมีบริขาร ๗ กลายเป็นเวลาที่สู้รบตบมือกับข้าศึก, ทำลายล้างข้าศึกอย่างยิ่ง. สิ่งเดียวเท่านั้นแหละ เมื่ออยู่กันเป็นองค์ ๆ ก็เหมือนกับพักผ่อนอยู่, พอลุกขึ้นต่อสู้กิเลส องค์สุดท้ายเป็นแม่ทัพ ขุนพล องค์ ๗ องค์ที่เหลือเป็นบริวาร. นี่คือหลักพื้นฐานของการดำรงชีวิตโดยหลักพื้นฐาน.

เป็นอยู่โดยถูกต้องตามหลักสมถะวิปัสสนา.

แต่ก็ยังมีเรื่องพิเศษที่ควรจะทราบ เป็นเรื่องเบ็ดเตล็ดก็ได้ แต่ก็ควรจะทราบว่า *บางทีพระพุทธเจ้าทรงแสดงอัฏฐังคิกมัคค์โดยถ้อยคำอันอื่น* คือโดยถ้อยคำว่า *สมโถ จ วิปสฺสนา จ* อย่างนี้ก็มี คือเมื่อจะแสดงว่าอะไรเป็นความดับทุกข์ ดับกิเลส ดับทุกข์ ดับปัญหาต่าง ๆ ในบางแห่งแทนที่จะตรัสว่าอัฏฐังคิกมัคค์ *ตรัสว่า สมถ จ วิปสฺสนา จ ก็มี* แปลว่า *สมถะด้วย วิปัสสนาด้วย*, มีเพียง ๒ เท่านั้น ไม่มีศีล.

ทีนี้บางคนจะสงสัย หรือนักค้านโง่ ๆ นั้นจะค้านพระพุทธเจ้าว่าทำไมไม่พูดถึงศีลเล่า ? ถ้าในกรณีอย่างนี้ก็ไม่ต้องพูดถึงศีล เพราะเอาศีลไปบรรจุไว้ในสมถะเสียแล้ว, ศีลรวมอยู่ในระบบสมถะเสียแล้ว มันจึงยังเหลือแต่สมถะด้วยวิปัสสนาด้วย, ๒ อย่างเท่านั้น. นี่อย่างนี้เราจะต้องเข้าใจกันไว้ให้ดี ๆ ว่า พระพุทธเจ้านั้นต้องตรัสถูกต้องเสมอแหละ ; แม้บางทีจะตรัสเพียง ๒ บางทีจะตรัสเพียง ๓ บางทีขยายออกเป็น ๘ มันก็เรื่องเดียวกันทั้งนั้นแหละ.

ถ้าจัดเป็น ๘ แล้ว ก็องค์มรรคมีองค์ ๘, ถ้าจัดเป็น ๓ ก็ศีล สมาธิ ปัญญา, ถ้าจัดเป็นอีกระบบหนึ่ง เรียกชื่อว่า สมถะและวิปัสนา เพียง ๒ อย่างเท่านั้น. ศีลอยู่ในสมถะ ศีลรวมอยู่ในสมถะ, เป็นบริวาร คือรวมอยู่ในคำว่า สมถะ ก็ได้ คือความสงบทางกาย ทางวาจา ทางจิต แล้วก็มีปัญญาที่เป็นวิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอดสิ่งทั้งปวง ถ้าพูดเพียง ๒ เรื่อง, แม้จะพูดเพียง ๒ เรื่อง ว่าสมถและวิปัสสนา มันก็หมดเหมือนกัน สามารถที่จะทำลายความทุกข์ได้ด้วยกันเหมือนกัน. ฉะนั้น*จะพูดสั้น ๆ ว่า ดำรงชีวิตด้วยสมถะและวิปัสสนา ก็เรียกว่าดำรงชีวิตถูกต้องตามหลักพื้นฐาน* อยู่นั่นเอง.

นี่อาตมาได้แสดงมาโดยหัวข้อ ว่าจะกล่าวโดยอัฏฐังคิกมัคค์ก็ได้, หรือจะกล่าวโดยอริยสัมมาสมาธิมีบริขาร ๗ ก็ได้, โดยศีลสมาธิปัญญาก็ได้, โดยสมถะและวิปัสสนาก็ได้, มันเท่ากันเลย มันเหมือนกันเลย มันเท่ากันเลย แต่เรียกชื่อไม่เหมือนกัน เรียกชื่อยาวสั้นกว่ากัน, แต่เป็นเรื่องเดียวกันและเท่ากัน. เอาทั้งหมดมาแบ่งเป็นสมถะและวิปัสสนามันก็ได้เพียง ๒ เรื่อง, เอามาแบ่งเป็นศีล สมาธิ ปัญญา มันก็ได้ ๓ เรื่อง, เอามาแบ่งเป็น ๘

มรรคมีองค์ ๘ มันก็ได้ ๘ เรื่อง; แต่ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องเดียวกันเท่ากัน, พูดต่างกันโดยวิธีสำหรับพูด, แต่ตัวเรื่องที่พูดนั้นมันเท่ากัน.

ปฏิบัติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐.

ทีนี้ก็จะได้บอกกล่าวกันต่อไป ถึง ชื่อของธรรมะอื่น ๆ ซึ่งเป็นหลักดำรงชีวิต, เป็นหลักดำรงชีวิตถูกต้องโดยพื้นฐาน. ขอให้จำคำนี้ไว้ให้ดี ๆ หลักดำรงชีวิตอย่างถูกต้องโดยพื้นฐาน โดยธรรมชาติพื้นฐาน กล่าวมาแล้ว ๓ พวก ๓ หมวด

ทีนี้จะกล่าวถึงหมวดอื่นบ้าง ก็คือหมวดที่เรียกว่า กุศลกรรมบถ นี้ก็คือความถูกต้องทางกาย ทางวาจา และทางใจ กายกรรม ๓ อย่าง วจีกรรม ๔ อย่าง มโนกรรม ๓ อย่าง ซึ่งชินหูหรือว่าชินตา อ่านกันมามากแล้ว ให้มันถูกต้องทางกาย ทางวาจา ทางใจ แม้จะไม่กล่าวถึงมรรค ผล นิพพาน, แต่ก็เป็นมรรค ผล นิพพาน อยู่ในตัว. ถ้ามีความถูกต้องทางกาย, แล้ว ทางวาจา แล้ว ทางจิต แล้วมันก็ไม่ไปไหน, สมถะวิปัสสนาก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาเอง, นี่เป็นกล่าวขั้นพื้นฐานที่สุด. เพราะฉะนั้น หลักกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงถูกจัดไว้เป็นหลักพื้นฐานสำหรับคนทั่วไป ในระดับต่ำ ระดับชาวบ้าน, ระดับฆราวาสครองเรือน.

ผู้ที่เคยศึกษาเรื่องกุศลกรรมบถ ๑๐ มาแล้ว ก็พึงเข้าใจให้ดีว่า เมื่อท่านกล่าวโดยหลักพื้นฐานทั่วไป ถึงชั้นฆราวาสครองเรือนก็กล่าวเป็นหลักอย่างนี้; แต่อย่าลืมว่าโดยหลักกุศลกรรมบถ ๓ อย่างนี้ มัน ขึ้นไปได้ถึงเรื่องสมถะและวิปัสสนา; โดยเฉพาะ มโนกรรมที่ไม่โลภ เพ่งเล็ง, ที่ ไม่พยาบาท ที่ไม่เบียดเบียน นั้น, เป็นความถูกต้องทางจิต ซึ่งเมื่อมีความถูกต้องอย่างนี้แล้ว มันย่อมมีความเป็นสมาธิ เป็นสมถะเป็นวิปัสสนา ไปตามลำดับ โดยที่จะรั้งไว้ไม่อยู่, แต่เมื่อกล่าวโดยหลักพื้นฐานขั้นต้น ๆ ก็กล่าวไว้อย่างนี้ก่อน ให้มันอยู่ในระดับง่าย สำหรับเด็ก ๆ หรือสำหรับคนที่แรกตั้งต้น, แต่อย่าลืมว่า ถ้ามันตั้งต้นได้แล้วมันเอาไว้ไม่อยู่ดอก มันต้องไปจนถึงสุดท้ายด้วยเหมือนกัน. ฉะนั้นอย่าดูถูกกุศลกรรมบถ ๑๐ ว่ามันตื้นหรือมันง่าย หรือว่ามันปักหลักอยู่ที่นี่ไม่ไปไหน, อย่างนั้นก็ไม่ใช่; ลอง เจริญกุศลกรรมบถ ๑๐ ให้ถูกต้องสิ มันก็ไปไปจนถึงสมาธิ, จนถึงวิปัสสนาได้ด้วย.

ปฏิบัติโดยถูกต้องกับสิ่งทั้งปวงยึดเป็นตัวตนไม่ได้.

ทีนี้ก็จะกล่าวไปในรูปแบบที่เรียกว่า เอาเปรียบในการกล่าวก็ได้ โดยวิธีที่เหมาะกับการที่ทุกสิ่งยึดถือไม่ได้ นี้หมายความว่า ถ้าเขาถามว่าท่านปฏิบัติอย่างไร, ท่าน มีหลักปฏิบัติอย่างไร, ท่าน มีแนวปฏิบัติอย่างไร ? เราก็ ตอบอย่างไม่มีทางผิด ว่าปฏิบัติโดยแนวที่เหมาะสมกับการที่ทุกสิ่งมันยึดถือว่าตัวตนไม่ได้, ธรรมชาติพื้นฐานมันมีอยู่ว่า ธรรมชาติทั้งหลายมันเป็นสิ่งที่ว่าเป็นตัวตนไม่ได้. ฉะนั้น เราปฏิบัติอะไร ปฏิบัติอะไรก็ตาม ให้มันเหมาะเข้ากันได้กับเรื่องที่ว่า ทุกสิ่งยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้; นี้คือธรรมชาติ ธรรมชาติมันมีมาในลักษณะที่ว่า ยึดถือเอาเป็นตัวตนไม่ได้, ให้เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติ, ถ้าไปยึดถือเป็นตัวตน มันก็ฝืนกระแส มันก็สู้รบกับธรรมชาติ มันก็ตายเปล่า; ฉะนั้น ปฏิบัติให้คล้อย ให้ถูกต้องกับข้อที่ว่า สิ่งทั้งปวงยึดถือว่าเป็นตัวตนไม่ได้.

เรื่องสิ่งทั้งปวงยึดถือว่าเป็นตัวตนไม่ได้นี้ พูดมามากมายแล้ว และเข้าใจว่าพอจะเข้าใจกันได้ ว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, สิ่งปรุงแต่งนั้นคือสังขาร สังขาร แปลว่าปรุงแต่ง เรียกสั้น ๆ ว่าปรุงแต่ง.

ทีนี้คำว่า สิ่งปรุงแต่ง นั้นมีความหมาย ๒ ความหมาย คือว่ามัน ถูกปรุงแต่ง มาโดยสิ่งอื่น มาเป็นอย่างนี้, แล้วมันก็ จะปรุงแต่งสิ่งอื่น ๆ ต่อไปอีก. คำว่า ปรุงแต่ง นั้นมีทั้งฝ่ายกระทำ และฝ่ายถูกกระทำ; *ฝ่ายถูกกระทำก็ถูกปรุงแต่งมาแล้ว ก็เรียกว่าสังขาร,* แล้วมัน *ยังมีหน้าที่ปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไปอีก ก็ยังเรียกว่าสังขาร;* ฉะนั้น สังขารจึงมีความหมายเป็นทั้งฝ่ายถูกกระทำ และฝ่ายกระทำ, พูดภาษาไวยากรณ์ก็ *เป็นทั้งกัตตะและเป็นทั้งกัมมะ.*

สิ่งที่เป็นสังขาร คือสิ่งปรุงแต่งนั้น ไม่มีอะไรที่ยึดถือเอาเป็นตัวตนได้ คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ดังนั้นเราจะต้องวางหลักปฏิบัติการเป็นอยู่ของเรา ให้สมคล้อยกับความจริงข้อนี้ คือความจริงที่ว่า สิ่งทั้งปวงยึดถือว่าตัวตนไม่ได้, พอมีหลักผิดไปจากนี้ มันก็กัดเอาทันที, สังขารที่เราไปยึดถือเอาเป็นตัวตน มันจะกัดย้อนกลับมากัดเอาทันที, นั่นแหละ คือความทุกข์.

จงปฏิบัติชนิดที่ว่าเข้ากันได้กับกฎของธรรมชาติอันเด็ดขาด ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดถือว่าตัวตนไม่ได้, นี้คือหัวใจของพระพุทธศาสนา *ที่มีบาลีว่า สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย – ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น; ธรรม* ในที่นี้ *หมายถึงสิ่ง, สิ่ง* ในที่นี้ *หมายถึงสังขาร* และเลยไปถึง *วิสังขาร* ก็ได้, แม้ที่เป็นวิสังขาร มิใช่สังขาร ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน เพราะมันเป็นตัวธรรมชาติเอง, *สังขารก็เป็นสังขาร, วิสังขารก็เป็นวิสังขาร จะมายึดมั่นเป็นตัวเป็นตนของตนไม่ได้;* ดังนั้น พระนิพพานก็เป็นพระนิพพาน จะมาเป็นตัวตนของใครไม่ได้.

ทีนี้ที่เกี่ยวกับเรื่องของคนคนหนึ่ง มันก็มีว่า จิตมีความรู้สึกคิดนึก, มันคิดนึกไปในทางยึดมั่นถือมั่น มันก็เป็นความยึดมั่นถือมั่น; แต่เมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดถือไม่ได้ จิตนี้ก็ไม่ควรยึดถือสิ่งใดว่าเป็นตัวตน, แม้แต่ว่าร่างกายนี้, แม้แต่ชีวิตนี้, แม้แต่อัตภาพนี้, จิตนี้ก็ไม่ควรจะยึดมั่นว่าของตน. นี้สิ่งที่นอกออกไป เช่นบุญ กุศล สวรรค์ นิพพานด้วยก็ได้ ว่าเป็นธรรมชาติ ตามธรรมชาติ, ไม่อาจจะยึดถือว่าเป็นตัวตนของตน. พระนิพพานเป็นวิสังขาร ไม่มีความทุกข์เลย แต่ถึงอย่างนั้นก็ ไม่อาจจะถูกยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือของตน ให้แก่ใครได้, คงเป็นพระนิพพานถาวรอยู่ตลอดกาล.

นี้สรุปความสั้น ๆ ว่า จะต้องปฏิบัติให้เหมาะกับการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้.

เป็นอยู่โดยไม่ต้องรักโกรธเกลียดกลัว ฯลฯ

ทีนี้ก็จะพูดต่อไปอีก ต่อไปอีกให้มันพึ่งง่ายขึ้นไปอีก จะปฏิบัติในลักษณะที่ไม่มีอะไรที่จะต้องไปรัก ไปโกรธ ไปเกลียด ไปกลัว ไปอาลัยอาวรณ์ ไปหึง ไปหวง ไปอิจฉาริษยา, ปฏิบัติโดยหลักที่ไม่ต้องมีอะไร ที่จะต้องเข้าไปรัก ไปโกรธ ไปเกลียด ไปกลัว เป็นต้น.

แล้วก็เลยไปถึงว่า ประหลาด หรืออัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ ถ้ายังเห็นเป็นของประหลาดอยู่ คนนั้นยังโง่อยู่, ถ้ายังเห็นเป็นของน่าอัศจรรย์อยู่ก็คนนั้นมันยังโง่อยู่, ระวังให้ดี. เรื่องนี้อาจจะกล่าวรวมไปถึงว่า แม้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็เถอะ ก็เป็นตาม

ธรรมชาติ ตามกฎเกณฑ์ของท่าน, ไม่น่าประหลาด ไม่น่าอัศจรรย์ แต่ยกเว้นให้สำหรับพูดตามธรรมดา พูดภาษาชาวโลก ก็ได้ยินอุบาสกอุบาสิการ้องตะโกนว่า พระพุทธเจ้าน่าอัศจรรย์จริง, พระธรรมน่าอัศจรรย์จริง, พระสงฆ์น่าอัศจรรย์จริง, นี้ก็ไม่เป็นไร, นี้พูดตามความรู้สึกแต่ว่าจิตไม่ได้หมายมั่นเป็นตัวเป็นตน เขาพูดตามความรู้สึก, เรื่องอย่างนี้มีบ่อยบาลีน. พระพุทธเจ้าน่าอัศจรรย์จริงนี้ พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัส, พระพุทธเจ้าจะตรัสอย่างนั้นไม่ได้. แต่เรา ๆ ชาวโลกนี้ พอรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เข้า ก็รู้สึกว่าน่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์ ก็ตะโกนออกมา นี้ก็แปลว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่ความจริงของธรรมชาติ, โดยความจริงของธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็สักว่าเป็นธรรมชาติ.

ทีนี้ จะให้เห็นไปถึงข้อที่ว่า ไม่มีอะไรที่จะควรเรียกว่าน่าอัศจรรย์ หรือน่าอัศจรรย์ ในโลกนี้เวลานี้, เขาทำอะไรได้ ซึ่งคนทั้งหลายเป็นผู้หลงว่าน่าอัศจรรย์ น่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง จึงไปซื้อทีวีมา, จึงไปซื้อวีดีโอมา, ไปซื้อรถยนต์มา, ไปซื้ออะไรต่าง ๆ ที่ว่ามันน่าอัศจรรย์ นี้คือความโง่ ถ้ารู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้น่าอัศจรรย์ ก็เรียกว่าความโง่ยังเหลืออยู่มาก ; แต่ถ้ารู้ว่ามันเช่นนั้นเอง, มันเช่นนั้นเอง–มันเช่นนั้นเอง, ของที่เห็นว่าน่าอัศจรรย์สักเท่าไรจะไปโลกพระจันทร์กันได้, หรือว่าจะทำอะไร อีเล็คโทรนิคคอมพิวเตอร์อะไรก็ตาม ถ้ายังรู้สึกว่าน่าอัศจรรย์อยู่ ก็คือมันยังโง่อยู่ ถ้ารู้สึกว่าเช่นนั้นเอง, เมื่อประกอบกันเข้าแล้วมันเป็นเช่นนี้เอง, เมื่อประกอบกันเข้าแล้วมันเป็นเช่นนี้เอง, เมื่อปรุงแต่งกันเข้าแล้ว มันเป็นเช่นนี้เอง, เช่นนั้นเองอย่างนี้เรียกว่าไม่โง่ ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติจนถึงขนาดที่เรียกว่าไม่มีอะไรที่เรียกว่าประหลาด หรือน่าอัศจรรย์ หรือน่ากลัวน่าตกใจ.

เอาที่เป็นอย่างง่าย ๆ กันดีกว่า อย่างนั้นมันเรื่องบางคนไม่รู้เรื่อง, เอาอย่างง่าย ๆ เช่นว่า เมื่อผ่าท้องนะซำแหละผ่าท้องคน หรือผ่าท้องสัตว์ เช่นวัว เช่นควาย เช่นหมูออกมากระจายแผ่ออก, เด็ก ๆ กลัวทั้งนั้นแหละ เด็ก ๆ กลัวทั้งนั้น ถึงคนใหญ่บางคนก็กลัว, บางคนก็อาเจียนเพราะมันน่ากลัว หรือมันประหลาด.ถ้ายังรู้สึกน่ากลัว หรือน่าประหลาด อย่างนี้ก็คือยังไม่รู้อะไร ยังไม่รู้อะไร. ถ้ารู้อะไรถึงที่สุด มันก็จะไม่มีอะไรที่น่ากลัว. นี้เพียงแต่เห็นเลือดมากสักหน่อยก็เป็นลมแล้ว, มันไม่มีความรู้ที่ถูกต้องว่า มันเช่นนั้นแล้ว ฉะนั้น

ถ้ามีความรู้อย่างถูกต้องว่าเช่นนั้นเองแล้ว ก็จะไม่มีอะไรที่น่าประหลาด หรือที่น่าตกใจหรือน่ากลัว, นี้เรื่องธรรมดาแท้ ๆ เรื่องตลอดกาลด้วย. การที่ได้ผ่าคน หรือผ่าสัตว์ออกมาให้เห็นข้างใน เหมือนอย่างที่เขาชำแหละสัตว์ คนที่ไม่เคยเห็นมันก็น่ากลัว มันก็รู้สึกกลัว มันก็ตกใจ มันก็ประหลาด, จะมีอะไรก็ตาม มันเป็นเช่นนั้นเองทั้งนั้น ; ฉะนั้นจึงไม่ต้องประหลาดใจ ไม่ต้องอัศจรรย์ใจ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัว.

นี่เราจะปฏิบัติโดยหลักที่ว่าเราไม่ต้องรัก ไม่ต้องโกรธไม่ต้องเกลียด ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องอาลัยอาวรณ์ ไม่ต้องวิตกกังวล ไม่ต้องอิจฉาริษยา ไม่ต้องหึง ไม่ต้องหวง ไม่ต้องฆ่าตัวตายในที่สุด นี่เรียกว่าแสดงโดยผลที่มันจะได้รับ จากการปฏิบัติที่ถูกต้อง.

ปฏิบัติอยู่โดยหลักเพิกถอนกรรมเก่า

เอ้า, ทีนี้ก็พูดเลยว่า จะปฏิบัติในลักษณะที่เป็นการเพิกถอนกรรมเก่า เพิกถอนกรรมเก่า ข้อนี้บางคนไม่ทราบ, แล้ว*บางคนก็ทราบมาผิด ๆ ที่ว่าอะไร ๆ เป็นเรื่องของกรรมทั้งนั้น เป็นเรื่องเข้าใจผิด,* เข้าใจผิดกันอยู่เป็นพื้นฐาน แต่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สุขทุกข์มิใช่เป็นผลของกรรมเก่า, ความสุขความทุกข์ที่ได้รับมิใช่เป็นผลของกรรมเก่า, แต่มันเป็นผลของการปฏิบัติผิดหรือปฏิบัติถูก ต่อกฎของอิทัปปัจจยตา. ถ้าปฏิบัติผิดต่อกฎของอิทัปปัจจยตาที่นี่และเดี๋ยวนี้, ต้องเป็นทุกข์แหละ ถ้าปฏิบัติถูกต่อกฎอิทัปปัจจยตาที่นี่เดี๋ยวนี้แล้วมันไม่เป็นทุกข์ดอก, *แม้ว่ากรรมเก่ามันจะมาจริง*ก็เอาให้มันมาเถอะ *จะต้อนรับด้วยกฎอิทัปปัจจยตา,* ปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของอิทัปปัจจยตาอยู่เสมอในขณะที่อารมณ์มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ. มีผัสสะแล้วมีสติปัญญา มีวิชากำกับผัสสะ อย่างนี้แล้ว จะไม่มีทุกข์, แม้ว่ากรรมเก่ามันจะมีมา มันก็ทำให้เป็นทุกข์ไม่ได้

นี้เป็นเรื่องที่สังเกตเห็นว่า เข้าใจผิดกันอยู่มาก อะไรก็กรรมเก่า ยอมแพ้กรรมเก่า, กรรมเก่า. แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ได้ว่าเป็นเพราะกรรมเก่า, สุขทุกข์มิใช่เป็นผลของกรรมเก่า, แต่เป็นผลของการปฏิบัติผิดหรือปฏิบัติถูก ต่อกฎอิทัปปัจจยตาที่นี่และเดี๋ยวนี้นั่น เราจะปฏิบัติชนิดที่ว่ากรรมเก่าทำอะไรไม่ได้ เราจะดำรงชีวิต

ปฏิบัติตนอยู่ในลักษณะที่กรรมเก่าทำอะไรไม่ได้, มีแต่กรรมใหม่ที่ทำใหม่ถูกต้องดียิ่ง ๆ ขึ้นไป, ปฏิบัติอย่างนี้แหละวิเศษ

ปฏิบัติในลักษณะเพิกถอนอำนาจของผีสางเทวดา

นี้ต่อไปอีกก็ว่า จะปฏิบัติในลักษณะที่มันเพิกถอนอำนาจ ของผีสางเทวดาพระเป็นเจ้าในที่สุด, ปฏิบัติเพิกถอนชนะอำนาจของผีสางเทวดาต่ำ ๆ ผีโง่ ๆ ผีเด็ก ๆ ผีต่ำ ๆ จนถึงเทวดา จนถึงพระเจ้า จนถึงพระเป็นเจ้า จนถึงเป็นจอมพระเป็นเจ้า ก็ทำอะไรเราไม่ได้ ; เพราะเรามีเครื่องมือคือ อิทัปปัจจยตา พระเจ้าเหล่านั้นจะสาปให้เราเป็นอะไรไม่ได้, สาปไม่ได้ เพราะเรามีหลัก อิทัปปัจจยตา, ถืออยู่เป็นหลักว่า ปฏิบัติอย่างนี้มันไม่มีทุกข์ มันไม่เกิดทุกข์, ปฏิบัติอยู่อย่างนี้มัน ไม่มีทางที่จะมีความทุกข์ ต่อเมื่อเราปฏิบัติผิด, ปฏิบัติผิดต่อกฎของ อิทัปปัจจยตา เสียเอง ถ้าอย่างนี้แล้ว ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องมีผีสางเทวดาที่ไหนเข้ามาให้โทษดอก, ไม่มีพระเจ้าที่ไหนมาสาปแช่งดอก มันก็เป็นทุกข์เสียเอง ; เพราะปฏิบัติผิดต่อกฎอิทัปปัจจยตา คือปฏิบัติไปในทางที่ให้เกิดทุกข์ขึ้นมา ขอให้เราปฏิบัติชนิดที่ว่าเพิกถอนอำนาจผีสางเทวดาพระเป็นเจ้า พระอะไรเสียได้อยู่ด้วยความถูกต้องตามกฎอิทัปปัจจยตา.

นี่คือ หลักปฏิบัติ ที่เมื่อกล่าวเอาผลเป็นหลักปฏิบัติเพื่อได้ผลอย่างนี้.

ปฏิบัติชนิดที่ขับไล่ โชคชะตาราศี

ทีนี้ก็พูดเสียเลยว่า เราจะปฏิบัติชนิดที่ไล่หรือตะเพิดไล่โชคเคราะห์ชะตาราศี, ที่หมอดูว่าโชคร้าย ชะตาร้าย อะไรร้าย ชะตาราศีร้าย โชคร้าย เราตะเพิดไปให้หมดได้ ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องต่อกฎของ อิทัปปัจจยตาแล้ว มันเป็นทุกข์ไม่ได้, ฉะนั้นก็เลิก เลิกกันที เรื่องโชคดีโชคร้าย เรื่อง ดวงดีดวงเสีย ดวงอะไรนี้ เลิกกันที; เพราะว่าเราปฏิบัติตามกฎของ อิทัปปัจจยตา อย่างถูกต้องแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีความหมาย. ดังนั้นเราปฏิบัติในลักษณะที่ว่า ไม่มีโชคดีโชคร้ายกะเรา, เราอยู่เหนือ เหนืออำนาจของโชคของเคราะห์ ของไสยศาสตร์ทั้งหลาย.

นี่ก็คล้ายกับว่า ปฏิบัติจนอยู่นอกอำนาจของดวงดาว ของเคราะห์ชะตาราศีอะไร, กระทั่งอยู่นอกเหนืออำนาจของผีสางเทวดา พระเป็นเจ้าที่ยังกินสินบนน่ะ พูดอย่างนี้ไม่ใช่ด่าเขา พูดตามความจริง, พระเป็นเจ้าถ้าตามแบบที่พูดกล่าว ๆ กันนั้น กินสินบนทั้งนั้น, ต้องมีบนบานบูชายัญอย่างนั้นอย่างนี้, หรือจะต้องอ้อนวอน จะต้องอ้อนวอนก็กินสินบนชนิดหนึ่งเหมือนกัน. ถ้าต้องอ้อนวอนแล้วพระเจ้าจึงจะช่วยน่ะ, พระเจ้ากินสินบน คือการอ้อนวอนนั่นแหละ, พระเจ้าอย่างนี้เรามีการปฏิบัติชนิดที่จะออกมาเสีย ออกมาเสียจากอำนาจของพระเจ้า.

หลักสำคัญต้องดำเนินชีวิตตามกฎอิทัปปัจจยตา

ทีนี้ ก็รวมความว่า เราจะต้องปฏิบัติดำเนินชีวิตชนิดที่ไม่ให้ผิดต่อกฎ ของอิทัปปัจจยตา มาจบกันที่นี่, เราจะต้องปฏิบัติดำเนินชีวิต ไม่ให้ผิดกฎของ อิทัปปัจจยตา แล้วมันจะแก้ได้หมด. ศึกษาเรื่อง อิทัปปัจจยตา ให้ดี ๆ ควบคุมผัสสะไว้ได้เสมอไป, ไม่ให้เกิดปัญหาอุปาทาน ไม่ให้เกิดทุกข์เลย เพราะปฏิบัติไม่ให้ผิดต่อกฎของ อิทัป-ปัจจยตา แล้วจะแก้ปัญหาได้หมด. นี่ใจความสำคัญมันมาอยู่ที่ตรงนี้แล้วว่า ปฏิบัติถูกต้องโดยหลักพื้นฐาน ก็คือปฏิบัติอย่าให้ผิดต่อกฎของ อิทัปปัจจยตา ที่เป็นความดับทุกข์, ให้มันเป็นความหยุดความทุกข์ ดับความทุกข์ ไล่ตะเพิดความทุกข์ออกไปเสียหมดสิ้น.

ปฏิบัติให้เกิดผลเป็นอยู่ดีไม่มีทุกข์ในสามภูมิ

ทีนี้ก็ดูผลที่น่าชื่นใจในขั้นสุดท้าย ว่าเราจะต้องปฏิบัติให้มีความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดในทั้ง ๓ ภูมิ, ในทั้ง ๓ ภูมิ : กามาวจรภูมิ คือยังต้อง *อยู่ด้วยกามคุณ* นี้ภูมิหนึ่ง, ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้ถูกต้อง ไม่ให้มันเกิดเป็นพิษเป็นโทษขึ้นมาได้ ยังเป็นปุถุชน เป็นสัตว์ธรรมดาอยู่ ยังต้องเกี่ยวข้องกับกามคุณ ก็ปฏิบัติอย่าให้โทษมันเกิดขึ้นมาได้อันเนื่องมาจากกามคุณ, คือ ปฏิบัติธรรมะ อย่างน้อยที่สุดก็กุศลกรรมบถ ๑๐ นั่นแหละ ถ้าปฏิบัติได้ตามนั้นแล้วแม้จะเป็นผู้ครองเรือนบริโภคกาม ก็ไม่มีโทษอะไร.

และปฏิบัติให้ถูกต้องแม้ในชั้น รูปาวจรภูมิ คือ *เหนือกามขึ้นไป ไปเป็นพรหม* เป็นพรหมมีรูป ก็โดยกฎ อิทัปปัจจยตา อีกนั่นเอง. ไม่มีความทุกข์ในภูมินั้น ๆ แม้ว่าจะละจากกามเสียแล้ว ไปอยู่ในสภาพที่ไม่มีกาม มีแต่รูปบริสุทธิ์ รูปธรรมบริสุทธิ์ ก็ยังได้ ก็ไม่มีทุกข์.

ทีนี้ สูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง อรูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ *ภูมิที่ไม่มีรูป ;* ที่เรียกกันว่าอรูปพรหมนั้น. *ฉกามาพจรนั้น มีกามคุณ, รูปพรหมไม่มีกามคุณ อรูปพรหมไม่มีกามคุณ* แปลว่าจะสูงขึ้นไปอยู่ในภูมิไหนใน ๓ ภูมินั้น ก็ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความผิดพลาดในภูมินั้นๆ มีแต่จะก้าวล่วงขึ้นไป ก้าวล่วงขึ้นไป, จนถึงออกไปสู่ภูมิเหล่านี้ ไปสู่โลกุตตรภูมิออกไปเสียจากภพทั้ง ๓ นี้ได้ ออกไปเสียจากกามภพ รูปภพ อรูปภพ, แล้วไปสู่โลกุตตรภูมิ ซึ่งมิใช่ภพ.

ในชีวิตประจำวันต้องได้ชิมรสนิพพาน

ทีนี้ จะให้มาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ก็ขอ ให้มีการปฏิบัติในลักษณะที่ได้ชิมรสพระนิพพานล่วงหน้า, ชิมรสพระนิพพานล่วงหน้าอยู่เป็นประจำวัน คือมีชีวิตชนิดที่กิเลสไม่ครอบงำ แล้วก็รู้สึกได้ด้วยตนเองว่า เมื่อกิเลสไม่ครอบงำแล้วมันมีชีวิตอย่างไร, นี่มีชีวิตเย็นอย่างนี้เป็นนิพพานล่วงหน้า เป็นนิพพานชิมลองกันก่อน, ระวังรักษากาย วาจา ใจ ให้ดี อย่าให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำได้ แล้วมันก็จะมีความเย็น เป็นความหมายของนิพพานตามมากตามน้อยอยู่ในการประพฤติกระทำนั้น ๆ, แปลว่าเราปฏิบัติชนิดที่เป็นการดื่ม หรือชิมรสของพระนิพพานล่วงหน้าอยู่เป็นประจำ, แล้วก็พอใจมากขึ้นปฏิบัติมากขึ้น พอใจมากขึ้นก็ปฏิบัติมากขึ้น จนกว่าจะได้นิพพานชนิดถาวร คือกิเลสไม่เกิดอีกต่อไป เดี๋ยวนี้ว่า เมื่อกิเลสไม่เกิด เราชิมรสของพระนิพพานเป็นการล่วงหน้า, แล้วทำให้กิเลสเกิดน้อยลงก็มีชิมรสของพระนิพพานมากขึ้น สามารถควบคุมไม่ให้กิเลสเกิดได้ เป็นวัน ๆ เดือน ๆ อย่างนี้ ก็ชิมรสของพระนิพพานได้เป็นวัน ๆ เดือน ๆ จนกว่าจะทำให้กิเลสหมดไปไม่มีมาอีก, นี่เป็นการหลุดพ้นจริง เข้าถึงซึ่งภาวะแห่งพระนิพพานอันสมบูรณ์โดยแท้จริง.

นี่คือแบบการ ดำรงชีวิตชนิดพื้นฐาน ในความหมายหลาย ๆ แง่ หลาย ๆ มุม ต่างแง่ต่างมุม, เอามาใคร่ครวญพิจารณาดูให้ดี แล้วก็จะเห็นว่า เป็นการครองชีวิตแบบพื้นฐานทั้งนั้นแหละ, แม้จะมีการครองชีวิตแบบชิมรสพระนิพพานล่วงหน้าอยู่เป็นประจำวันก็เป็นพื้นฐาน เพราะมันเป็นพื้นฐานอย่างนั้นจริง ๆ. เมื่อมีรสของพระนิพพาน คือว่างจากกิเลส ไม่มีกิเลสรบกวน อยู่เป็นพื้นฐานแล้วก็ไม่ต้องกลัว, มันก็ก้าวหน้า ๆ ก้าวหน้าไปจนถึงมีนิพพานที่สมบูรณ์.

เราจึง ควรสนใจให้เป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องมีชีวิตปัจจุบันประจำวันนี้ ให้เป็นการชิมรสของพระนิพพานล่วงหน้า, ล่วงหน้าอยู่เรื่อย ๆ ไปเถิด จะเป็นผลดี คือจะก้าวไปโดยเร็ว จะก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางได้โดยเร็ว เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็รู้จักว่ามันเป็นอย่างไร รู้จักทำไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น เมื่อกิเลสไม่เกิด ก็รู้จักว่ามันมีผลอย่างไร, มันเย็นอย่างไร. นั่นแหละชิมรสพระนิพพานล่วงหน้า เป็นระยะ เป็นคราว ๆ เป็นครั้งคราว ๆ จนกระทั่งว่ามันสมบูรณ์เลย ไม่เป็นครั้งคราว, ติดต่อเนื่องกันไปไม่ขาดตอนเลย เพราะว่ากิเลสมันหมดไป เพราะได้ทำให้กิเลสซูบผอมจนตายไป ไม่ให้โอกาสกิเลสเกิด, ไม่ให้อาหารแก่กิเลส ไม่ส่งเสริมให้ปัจจัยแก่กิเลสจนกิเลสมันผอมและตายไป, นี้เราเรียกว่า ปฏิบัติโดยหลักพื้นฐานแท้ ๆ เป็นหลักพื้นฐานแท้ ๆ.

นี่ก็ได้อธิบายมาพอสมควรแก่เวลาแล้วว่า จงมีชีวิตชนิดที่เป็นการปฏิบัติ มีหลักพื้นฐานถูกต้อง ถูกต้องตามหลักพื้นฐานของธรรมชาติคือเป็นอย่างนี้ อยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘, อยู่โดยศีล สมาธิ ปัญญา, อยู่โดยถูกต้องตามหลักของสมถะวิปัสสนา, อยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐, แล้วปฏิบัติโดยหลักที่ถูกต้องกับข้อที่สิ่งทั้งปวงยึดถือไม่ได้, แล้ว ปฏิบัติโดยวิธีที่ไม่ต้องเกิดความรัก โกรธ เกลียด กลัว วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์, ปฏิบัติอยู่โดยหลักที่เพิกถอนกรรมเก่า กล้าท้าทายกรรมเก่า ปิดประตูกรรมเก่า, ไม่ให้ตามมารังแกได้ แล้วก็ ปฏิบัติชนิดที่ตะเพิดไล่ โชคเคราะห์ชะตาราศีผีสางเทวดาพระเป็นเจ้าที่ยังกินสินบนออกไปให้หมดสิ้น, แล้วก็ดำเนินชีวิต อย่าให้ผิดแบบอิทัปปัจจยตา, อย่าให้ผิดกฎ อิทัปปัจจยตา ก็จะได้อย่างที่ว่ามานั้น. จะเป็นผู้ที่ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะตั้งอยู่ในภพไหน, ยังมีชีวิตเป็นกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ ก็สามารถ

ดำรงอยู่โดยไม่ต้องเป็นทุกข์เลย, แล้วก็ได้ รับพระนิพพานล่วงหน้า พระนิพพานชิมลอง อยู่เป็นประจำ เป็นประจำ แล้วก็ เจริญงอกงามยิ่งขึ้น ๆ จนเป็นนิพพานที่สมบูรณ์ มันก็ทันเวลา เสร็จได้ในชีวิตปัจจุบันนี้ ก่อนแต่จะเข้าโลงไป ได้รับสิ่งที่ดีที่มนุษย์ควรจะได้รับ, ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา.

การบรรยายนี้ ก็สมควรแก่เวลาและเรี่ยวแรงของผู้บรรยาย จึงต้องขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยายมีเนื้อความส่งเสริมกำลังใจ ส่งเสริมสติปัญญา ของท่านทั้งหลาย ให้เจริญงอกงามก้าวหน้า ไปในทางแห่งการปฏิบัติ ดังกล่าวมาแล้วนั้นทุกประการ ณ กาลบัดนี้

อานาปานสติภาวนา

(ฉบับย่อ)

พุทธทาสภิกขุ

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันผิดกันกับกัมมัฏฐานอื่น คือต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมดอยู่ในเรื่องที่เกี่ยวกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน ไม่ต้องเปลี่ยนเรื่องราวอะไร. เราปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย คือจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นกัมมัฏฐานที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไปที่ไหน ไปนั่งตรงไหน มันก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก ; เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกสิณ ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใด ๆ มาช่วย ; อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็ทำได้ มันก็สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันก็เป็นเรื่องละเอียด ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่โกลาหลวุ่นวาย ; ไม่เหมือนกับเรื่องอสุภ หรืออะไรทำนองนั้น มันก็เลยไม่มีอันตราย, ไม่มีช่องทางที่จิตจะเป็นอันตราย, มันมีอยู่ก็แต่ว่าทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ได้ ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มี อย่างจะเป็นบ้า เป็นอะไรไม่มี.

ถ้าใครพูดว่า เขาทำอานาปานสติแล้วเป็นบ้าไปอย่างนี้ มันไม่จริง. เขาพูดนั้นจริง แต่เขาเข้าใจผิด ทำอานาปานสติอย่างอื่น ไม่ใช่อย่างนี้, ไม่ใช่อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในบาลี เหมือนที่เราเอามาใช้เป็นหลัก. อานาปานสติแบบนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า ; ทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้ ถ้ามันเกิดเป็นบ้า มันก็เป็นหลักทั่วไปที่ว่า คนนั้นมันจะบ้าอยู่แล้ว. นี่ถ้าคนมันจะบ้าอยู่แล้วไปทำเข้า ก็เป็นบ้าได้ง่าย ๆ ; แล้วอีกทีหนึ่ง มันเป็นบ้า เพราะว่ามันอยากจะทำเพื่ออย่างอื่น คือไม่ใช่ทำเพื่อธรรมะ ไม่ใช่ทำเพื่อจิตใจสงบรำงับ มันจะทำเพื่อให้เกิดฤทธิ์เกิดปาฏิหาริย์ เกิดอะไรอย่างนี้, นี่ก็เป็นบ้าได้เหมือนกัน.

เรื่องที่เป็นบ้านี้ ก็เห็นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ *เจตนาไม่บริสุทธิ์มาแต่ทีแรก* ขบถต่อธรรมะที่เขามีไว้สำหรับความสงบ กลับเอาไปทำจะให้มันเป็นปาฏิหาริย์ มีฤทธิ์มีเดชเอา

ประโยชน์ใส่ตัว นี้ก็บ้าได้ ; หรืออย่าง*คนมันจะบ้าอยู่รอมร่อแล้ว*, หรือว่ามันเป็นคนบ้าอยู่แล้วโดยไม่รู้สึก พอมาทำจิตใจ บังคับจิตใจอะไรอย่างนี้เข้า มันก็จะอาละวาดขึ้นมาได้เหมือนกัน.

ทีนี้คนปกติธรรมดาทำอานาปานสติตามแบบฉบับนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า นี่แหละเรื่องทั่วไปควรจะทราบกันไว้อย่างนี้.

ทีนี้ ก็พิจารณาดูอานาปานสติทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ ๑๖ ขั้น. อานาปานสติแบบนี้จะมี ๑๖ ขั้น ตามที่ปรากฏอยู่ในบาลี อานาปานสติแบบอื่นอาจจะมีอย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่ของพระ-พุทธเจ้าก็มี เป็นของใครอื่นก็มี. สำหรับอานาปานสติในบาลี อานาปานสติแล้ว มันมีแต่อย่างนี้ มี ๑๖ ขั้นอย่างนี้ ที่เอาไปตรัสไว้ที่แห่งอื่น ก็ ๑๖ ขั้นอย่างนี้เสมอไป. คุณก็จะต้องสังเกต พอรู้เค้าว่า ๑๖ ขั้นนี้มันทำอะไรกันตั้ง ๑๖ ขั้น.

หมวดที่ ๑–๔ ขั้นแรก ก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ การฝึกหัดใน ๔ ขั้นแรก ปรับปรุงลมหายใจ แล้วก็ทำลมหายใจให้ละเอียดรำงับ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ. ๔ ขั้นแรกมันอย่างนี้แล้ว.

หมวดที่ ๒–๔ ขั้นถัดไปอีก จะพิจารณาปีติและความสุข ที่ได้รับจากสมาธิว่านี้มันเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความคิดนึก หรือเกิดจิตที่ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายอะไรก็สุดแท้ได้มากอย่างด้วยกัน ก็เริ่มรู้ว่าอะไรมันปรุงแต่งจิต ก็มีตั้ง ๔ ขั้น ขั้นที่ ๕ ถึงขั้นที่ ๘. นี้ก็หมวดหนึ่ง.

ทีนี้ หมวดที่ ๓ มันก็มาดูจิตโดยเฉพาะว่าจิตนี้มันเป็นอะไรได้กี่อย่าง ลองบังคับอย่างนั้น อย่างนี้อย่างโน้นดูให้ได้ตามต้องการ นี้มีอยู่ ๔ ขั้น ก็หมวดหนึ่ง.

ทีนี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ ก็คือพิจารณา ไม่เที่ยงคือเป็นเรื่องปัญญา ไม่ใช่จิตล้วน ๆ เป็นเรื่องปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยง จนกระทั่งจิตเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จนกระทั่งจิตหลุดพ้น มันก็อยู่ในหมวดนี้ นี้หมวดสุดท้ายเป็นอย่างนี้. คำอธิบายที่ละเอียดออกไป พึงมีดังนี้ :–

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจ คือร่างกาย ให้จิตสงบระงับ เขาเรียกว่า กายสังขารสงบระงับนี้ได้สมาธิมาเพียงเท่านี้ ก็ได้รับผลเป็นความสุขทันแก่ความต้องการ. ถ้ากายสังขารระงับ จิตเป็นสมาธิ ก็ได้รับความสุขทันที ความสุขเหมือนอย่างได้รับจากนิพพาน ; แต่ว่ามันอย่างน้อย ๆ ไม่ถาวร อย่างที่เรียกว่าเป็นนิพพานแท้.

๑. รู้จักลมหายใจยาวขั้นหนึ่ง.

๒. รู้จักลมหายใจสั้นขั้นหนึ่ง.

๓. รู้จักความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายนี้ขั้นหนึ่ง.

๔. ทำลมหายใจ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายนี้ให้รำงับลง ๆ ๆ จนมีสมาธิเกิดขึ้น.

สี่ขั้นอย่างนี้ ต้องศึกษาหลักนี้ เหมือนกับหลับตาเห็นเสียก่อนว่า :-

ขั้นที่ ๑ เราศึกษาเรื่องลมหายใจยาว จนรู้เรื่องลมหายใจยาวไปทุกแง่ทุกมุม, ลมหายใจยาวคืออย่างไร ? เกิดขึ้นแล้วมันเป็นอย่างไร ? จนกระทั่งรู้ว่า มันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ร่างกายของเรานี้ นี้เรียกว่า ขั้นที่ ๑.

ขั้นที่ ๒ ดูลมหายใจสั้น ว่ามันเป็นอย่างไร ? ลักษณะอย่างไร มีอิทธิพลแก่ร่างกายของเรา ต่างจากลมหายใจยาวอย่างไร ? มันก็เลยได้การเปรียบเทียบระหว่างลมหายใจยาวกับลมหายใจสั้น. นี้บางทีเราก็กำหนดความที่มันยาวเป็นอย่างไร ? แล้วมีผลอย่างไร ? ขั้นต่อมากำหนดที่มันสั้น มันสั้นอย่างไร ? มีผลอย่างไร ? จนให้รู้จักลมหายใจอย่างทั่วถึง. รู้จักลมหายใจ รู้จักเหตุของลมหายใจ รู้จักผลของลมหายใจ รู้จักอิทธิพลของลมหายใจ ให้มันคุ้นเคยกับลมหายใจ เสียก่อนซิ. เดี๋ยวนี้เราไม่รู้จัก ? ก็เลยต้องทำให้รู้จัก. ทำขั้นที่ ๑ ก็อยู่กันกับลมหายใจยาว จนคุ้นเคยกันดี. ขั้นที่ ๒ อยู่กับลมหายใจสั้นจนคุ้นเคยกันดี.

พอมาขั้นที่ ๓ ลมหายใจทั้ง ๒ ชนิดนี้ มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย ; เขาเลยเรียกมันว่า "กายสังขาร" เครื่องปรุงแต่งกาย. มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย : ถ้าลมหายใจหยาบ ร่างกายมันก็พลอยหยาบ คือกระสับกระส่าย ; ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายมันก็ละเอียด คือสงบรำงับ ; ลมหายใจยาวนั้นเมื่อร่างกายปกติ ฉะนั้น เมื่อมีลมหายใจยาว มัน

ก็ทำร่างกายให้ปกติ. ลมหายใจสั้นนั้น เมื่อร่างกายไม่ปกติ เช่นโกรธ เช่นเหนื่อย เช่นจิตมันไม่ปกติลมหายใจมันสั้น มันไม่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายไม่ปกติ.

รู้ความลับของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักในแง่นี้ ที่เรียกว่าขั้นที่ ๓ แต่ในคำบาลีนั้นว่า "กายทั้งปวง" รู้จักกายทั้งปวง. กายทั้งปวง ก็คือลมหายใจที่มันปรุงแต่งร่างกายอยู่ในทุกอย่างทุกประการ นี้ก็คือกายทั้งปวง. ลมหายใจก็เรียกว่ากายเหมือนกัน. ร่างกายเนื้อก็เรียกว่ากาย. ลมหายใจนั้นก็เรียกว่ากาย : ต้องรู้ทั้ง ๒ อย่างจึงจะเรียกว่าทั้งปวง. แล้วแต่ละอย่าง ๆ มันก็มีนั่นนี่โน่น มากหลาย ๆ แง่ ก็ดูให้หมด ก็เลยรู้เรื่อง ที่เกี่ยวกับกายลมและกายเนื้อนี้ละเอียดหมด ก็เลยรู้ดีว่า อ้าว ! มันเนื่องกัน ปรุงแต่งกัน เนื่องกัน ; ทำอย่างนี้อยู่ชัดเจน อยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจออก–เข้า หายใจออก–เข้าเห็นความจริงข้อนี้อยู่ คือเห็นกายลมปรุงแต่งกายเนื้อ นี้เรียกว่าการปฏิบัติในขั้นที่ ๓

ทีนี้มันทำได้แล้ว ต่อไปนี้จะทำให้เป็นสมาธิในขั้นที่ ๔. ขั้นที่ ๔ ที่ว่าทำกายสังขาร คือลมหายใจให้รำงับอยู่. รำงับลง ๆ ๆ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่หายใจออกอยู่หายใจเข้าอยู่ ลมหายใจมันรำงับลง ๆ ๆ ๆ ร่างกายก็รำงับลง ๆ ๆ จิตก็ถูกทำให้เป็นสมาธิ

ข้อนี้ มันมีเคล็ด มีเทคนิค มีเคล็ดอะไรอยู่ในตอนนี้เอง ขั้นที่ ๔ นี้ ขั้นอื่นไม่ค่อยมี. ขั้นที่ ๔ นี้ มันมีวิธีที่เรียกได้ว่า มันเป็นเคล็ด เป็นอุบาย เหมือนเราเรียกเดี๋ยวนี้ว่าเทคนิค ก็คือการที่จะทำให้ลมหายใจรำงับลง ๆ ๆ นี้ต้องใช้อุบาย จะเรียกว่าเล่นกล ก็เล่นกลกับลมหายใจใช้อุบายที่จะทำให้ลมหายใจให้มันละเอียดลง ให้จนได้.

ทีนี้ ก็มีวิธีตั้งแต่ว่า รู้จักกำหนดลมหายใจที่มันเข้าออก ๆ ๆ ๆ อยู่ เหมือนกับว่าติดตาม "*วิ่งติดตาม*" สติวิ่งติดตามลมหายใจ ที่เข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ออกอยู่ ตั้งจุดไว้ ๒ จุด ข้างนอกที่ปลายจมูก ข้างใน สมมติว่าที่สะดือ ตั้งจุด ๒ จุดนี้ไว้. สมมติขึ้นเท่านั้นแหละ ! เราหายใจเข้ามันตั้งต้นที่จมูก ผ่านจมูกแล้วก็ออกไปสุดบริเวณสะดือ เลยนั้นไปก็ไม่สนใจ. ถ้าหายใจออกก็ตั้งต้นที่สะดือ ความกระเทือนหรือความกระเพื่อมอะไร ตั้งต้นที่สะดือแล้วก็ออกมาทางที่จมูกจนมันหมด; ก็ได้ความรู้เป็น ๒ อย่าง คือหายใจเข้าตั้งต้นที่ไหน ? จบลงที่ไหน ? หายใจออกนั้นแล้วจบลงที่ไหน ? นั่งดูอยู่แต่อย่างนี้สักระยะหนึ่งก่อนตั้งต้นที่ไหน ? ซึ่งมันมีอาการคล้าย ๆ กับวิ่งติดตามลมหายใจ.

ลมหายใจวิ่งเข้า สติก็กำหนดตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ลมหายใจวิ่งออก สติก็กำหนดตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก สมมติว่ามันมีคลอง มีท่ออะไรจากจมูกถึงสะดือ สมมติว่าเพื่อให้จิตมันกำหนดง่าย ลมหายใจวิ่งไปวิ่งมาอยู่ในคลองนั้นแล้ว จิตก็วิ่งตามไปวิ่งตามมา อยู่ในคลองนั้น. นี้ต้องจัดให้เป็นรูปร่างอย่างนี้จะได้ไม่ง่วงนอน; ถ้ามันเฉยไปมันเฉื่อยไปก็หายใจให้มันแรงเข้า ๆ ให้กำหนดได้ง่าย ๆ มันก็จะระงับความเฉื่อยชา หรือว่าระงับที่มันจะเฉยไป หรือว่าที่มันจะง่วงนอนนั้นได้. ถ้าจำเป็นก็หายใจให้แรงจนมีเสียงเกิดมาจากการหายใจก็ได้ ทำเสียงให้ยาวไปตามลมหายใจ หูมันจะได้ช่วยเข้าอีกแรงหนึ่ง การกำหนดลมหายใจ คือหูมันได้ยินด้วยแล้วจิตมันก็กำหนดอยู่ที่ความรู้สึกที่เข้าออก ๆ นั้นด้วย อย่างนี้มันก็ดี คือดีที่มันง่ายขึ้น.

ครั้งแรกหัด แรกฝึก เขาหายใจกันแรง ๆ ทั้งนั้นจนดังซูดซาดบ้างก็ได้ ในที่สุดมันก็ดังหวีด ๆ เบา ๆ จนสม่ำเสมอ จนคนที่อยู่ข้าง ๆ เขาได้ยิน ว่ามันสม่ำเสมอที่สุด. ถ้าเป็นนักเลงแล้วก็เป็นถึงขนาดนี้. นี้เรียกว่า วิ่งตาม คือสติกำหนดลมหายใจที่เข้าออก ๆ ในลักษณะที่วิ่งตาม ได้ดี แน่วแน่ ไม่เหลวไหล นี้เรียกว่าขั้นวิ่งตามสำเร็จไป.

ทีนี้ ต่อไปก็ถึงขั้นที่ "เฝ้าดู" คือไม่วิ่งตาม. ที่ที่จะเฝ้าดูที่เหมาะที่สุดก็คือ ช่องจมูก สติคอยเฝ้าที่ตรงนั้นกำหนดเฝ้าที่ตรงนั้น เมื่อลมมากระทบที่ตรงนั้นก็รู้สึกไม่ทำเหมือนกับวิ่งตามลงไปถึงสะดือ แล้วกลับออกมาอีก. เมื่อหายใจเข้า ก็เฝ้าดูที่จมูก เมื่อหายใจออก ก็เฝ้าดูที่จมูกมันก็ไม่มีโอกาสที่จิตจะหนีไปที่อื่นเหมือนกัน ถ้าเฝ้าดูมันให้จริง ๆ แต่มันก็มีระยะหนึ่ง เช่นว่าพอหายใจสุดเข้าไปข้างใน ก่อนที่จะกลับออกมา ตรงนั้นมันเป็นระยะว่างนิดหนึ่ง ซึ่งสติจะต้องกำหนดระยะว่างตรงนั้นหน่อยหนึ่ง; ถ้าไม่กำหนดระยะนั้น จิตอาจจะหนีไปเสียตอนนั้นก็ได้ คือตอนที่หายใจออกสุดแล้ว ก่อนจะกลับเข้าไปนั้นมันมีระยะว่างอยู่นิดหนึ่ง. เมื่อหายใจเข้าไปสุดแล้ว ก่อนที่จะกลับออกมามันก็มีระยะว่างอยู่นิดหนึ่งตอนนี้ มันก็หนีได้. ถ้าเราฝึกดีมาแต่ขั้นที่วิ่งตามมันก็ไม่หนี. นี่แหละคือความจำเป็นความสำคัญอย่างยิ่งว่าต้องฝึกให้ดีที่สุดมาทุก ๆ ขั้น ตามลำดับ; ถ้าขั้นแรกทำได้ไม่ดีตอนนี้ หยุดวิ่งตาม เหลือแต่นั่งเฝ้าดูอยู่ที่ช่องจมูก, ฝึกให้มีสติ; สมมติว่าเป็นคนมานั่งเฝ้าดูอยู่ที่ตรงนั้น ก็ต้องทำให้ได้ ทำจนได้เหมือนกับนั่งเฝ้า ดูนะ. ไม่หนีไปไหน ลมก็

หายใจอยู่เรื่อย หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก อยู่อย่างนั้นนี่แหละขั้นเฝ้าดูเป็นอย่างนี้

ขั้นที่ ๑ วิ่งตาม.

ขั้นที่ ๒ เฝ้าดู.

แบ่งเป็นอย่างนี้ก็พอ จะแบ่งให้ละเอียดกว่านี้ก็ได้ แต่ไม่จำเป็น.

ทีนี้ ถ้าทำได้ดีแล้ว ในขั้นเฝ้าดู ก็จะต้องทำต่อไปถึงขั้นที่เรียกว่า กำหนด หรือ "*สร้างนิมิต*" ที่เห็นได้ด้วยตาข้างใน ขึ้นที่ตรงจุด ที่นั่งเฝ้าดูนั่นแหละ คือที่จะงอยจมูกตรงนี้ ที่ว่าเฝ้าดูกันอยู่ตรงนั้น ก่อนนี้ มันก็เฝ้า คือสังเกตเพียงลมมันผ่าน เดี๋ยวนี้มันแน่วแน่แน่วแน่เข้าจนคล้าย ๆ เกิดภาพ หรือดวง หรืออะไรขึ้นมาสำหรับจิตกำหนด แทนที่จะกำหนดที่ที่ลมมันกระทบ เพราะเราเคยกำหนดอยู่ที่ที่ลมมากระทบจุดนั้นอยู่

เดี๋ยวนี้เปลี่ยนเป็นว่า ให้มีอะไรเกิดมาแทนที่จุดนั้นแต่ว่ามันเป็นเพียงมโนภาพเป็นนิมิตขึ้นมา จะเป็นนิมิตดวงแก้ว หรือนิมิตดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ หรือนิมิตที่มันจะง่ายที่สุด สำหรับที่มันจะเห็นแล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้น แล้วก็ไม่ค่อยจะเหมือนกันทุกคนด้วย. มันเหมือนกับหลับตาแล้วเห็นแสงสว่างอยู่กลางที่มืด อยู่ที่จุดนั้น เป็นดวง เป็นสี เป็นอะไรก็สุดแท้แล้วแต่ว่าจิตและร่างกายของเราจะทำให้เห็นไปได้. มันอาจเหมือนกับน้ำค้างอยู่ที่กลางแสงแดดเป็นจุดอยู่ที่ตรงนั้นก็ได้ บางทีมันไม่เป็นจุดเหมือนกับจุดน้ำค้างมันเป็นใย เหมือนกับใยแมงมุม ที่ลุกวาว ๆ อยู่ที่กลางแสงแดดนี้ก็ได้; เป็นเมฆ กลุ่มเมฆขาว ๆ ก็ได้ เป็นดวงจันทร์เล็ก ๆ ก็ได้ อะไรก็ได้แล้วแต่ว่าจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไรเพื่อจะกำหนดเท่านั้น *ไม่ใช่ของจริง* ไม่ใช่เราสร้างสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้จริง แต่ว่าจิตมันสร้างเป็นภาพขึ้นมา นี่ก็เพื่อว่าจะได้กำหนดชั้นละเอียดขึ้นไปเท่านั้นแหละ.

ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก กายรำงับยิ่งขึ้นไปอีก แล้วมาเทียบดูเถอะว่าเมื่อเราวิ่งตาม ปฏิบัติอย่างวิ่งตามลมนั้น มันก็รำงับอยู่ระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้ พอเรากำหนดอย่างเฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่งมันก็รำงับ กาย จิต ระงับยิ่งขึ้นไปอีก. เมื่อทำจนถึงเกิดเห็นนิมิตให้ได้ตรงนั้น มันยิ่งระงับลงไปอีก. นี้เรียกว่า อุบาย หรือเคล็ด ที่ทำให้จิตรำงับลง ๆ ๆ นี้แหละเรียกว่า สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมาได้ ที่ตรงจุดนั้นสำเร็จแล้ว.

ทีนี้ ต่อไปก็เปลี่ยนนิมิต นั้นตามที่เราต้องการก็เลื่อนขึ้นไปในพวกที่เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต.

สมมติว่า เราสร้างเป็นดวงแก้ว หรือหยดน้ำค้างขึ้นมาที่ตรงนั้นได้ ขาวใสอยู่กลางแสงแดด ที่จุดนั้นได้ เพ่งดูอยู่แล้วตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ามีอุคคหนิมิต สำเร็จในขั้นที่ว่า สร้างนิมิตขึ้นมาได้.

ทีนี้ ต่อไปจะน้อมจิตเปลี่ยนนิมิตนั้นตามต้องการซึ่งเรียกว่า ปฏิภาคนิมิต นี้ก็บังคับจิตที่ละเอียด ที่ประคับประคองอย่างละเอียดที่สุด ให้นิมิตที่เห็นนั้นมันเปลี่ยนจากหยดน้ำค้างเล็ก ๆ เป็นใหญ่ ๆ เท่าไรก็ได้, เล็กลงมาอีกก็ได้, ให้มันเปลี่ยนสีก็ได้, ให้มันเปลี่ยนลักษณะรูปร่างก็ได้, ให้มันลอยไปก็ได้ให้มันลอยมาก็ได้ นี้แหละ ถ้าไปคิดว่าเรื่องจริงก็อาจจะบ้า; แต่ถ้ารู้ว่า นี้มันเรื่องที่เราบังคับให้มันเป็นไป เพื่อให้จิตมันละเอียด ประณีตก็ไม่เป็นไร; ทำได้ก็ได้ทำไม่ได้ก็ไม่ได้มันไม่บ้าดอก อย่าไปหวังมากกว่านั้น.

อุบายบังคับจิตให้เกิดปฏิภาคนิมิต คือบังคับสิ่งใดสิ่งหนึ่งติดอยู่ในตาข้างใน ให้ทำอย่างไร ให้มันเปลี่ยนอย่างไรอะไรก็ได้ อยู่ทุกครั้งที่หายใจออกเข้า ออก–เข้าออก–เข้า. นี่มันก็มีอยู่ ๔ ตอนอย่างนี้. ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้ง ๔ ตอนก็เรียกว่า เรามีความสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลมหายใจ. ที่แท้ก็คือการบังคับที่ลมหายใจ มันมีผลไปยังกาย กายถูกบังคับ มีผลไปยังจิต จิตถูกบังคับ : ฉะนั้นในขั้นนี้จิตก็รำงับ กายก็รำงับ ลมหายใจก็รำงับ เรียกว่า รำงับ กันหมด ยังเหลือแต่ จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "ฌาน"

ต่อไปนี้ก็มีแต่ ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าฌาน ต้องทำให้คล่องแคล่วในพวกปฏิภาคนิมิต. แล้วกำหนดให้มีนิมิตนั้นหยุดเปลี่ยน แต่ให้ปรากฏชัดอยู่ได้อย่างหนึ่ง; บังคับได้อย่างนี้. เมื่อมาถึงขั้นนี้ เรียกว่ามันพร้อมแล้วมันได้ที่แล้วที่จะทำให้เกิดองค์ฌาน. หมายความว่าจิตนี้เราฝึกมาดีแล้ว ถึงขนาดนี้แล้ว มีความแคล่วคล่องว่องไว ระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้ก็ตั้งกำหนดจะให้มีองค์ฌาน คือจะดู จะสังเกตดูให้พบความรู้สึก ๕ ประการ ที่เรียกว่า วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา นั้น, ชื่อเหล่านี้บางคนก็จำได้บางคนก็จำไม่ได้ ถึงจำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร.

ความรู้สึกต่อ วิตก นั้น คือรู้ความที่เดี๋ยวนี้จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์, จิตเกาะอยู่กับอารมณ์คือปฏิภาคนิมิตนั้น นี้เรียกว่า *วิตก.* จิตมันซึมซาบต่ออารมณ์ นั้นอยู่อย่างละเอียดทั่วถึง นี้เรียกว่า *วิจาร.* ทีนี้ ในขณะนั้นแหละหยั่งดูความรู้สึกอีกอันหนึ่ง เป็นความรู้สึกปีติที่เรียกว่าพอใจ ปีตินี้ก็ต่างกันตามบุคคล บางคนก็แรง บางคนก็น้อย บางคนก็แสดงอาการอย่างหนึ่ง บางคนก็แสดงอาการอย่างอื่น นี้เรียกว่า ปีติ พอใจ. ประสบความสำเร็จแล้วพอใจ เรียกว่า ปีติ ทีนี้ ดูความรู้สึกอันหนึ่ง รู้สึกเป็นสุข เวลานั้นเป็นสุขเหลือเกินก็เรียกว่า สุข. ทีนี้ ดูที่เดี๋ยวนี้ จิตมารวมยอดอยู่ ทีนี้ ไม่มีความฟุ้งซ่านไปทางไหนแล้วนี้เขาเรียกว่า เอกัคคตา.

ดูให้พบลักษณะ ๕ ประการนี้คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ครบทั้ง ๕ นี้เรียกว่า ความที่จิตสงบรำงับ มันถึงระดับที่จะเรียกได้ว่า ปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง. เราก็ทำความรู้สึกได้ ๕ ชนิดนี้ รู้สึกได้พร้อมกัน ว่าจิตก็กำหนดที่อารมณ์ จิตก็ซึมซาบอยู่ที่อารมณ์ ปีติก็มี ความสุขก็มี ความเป็นอันเดียวแห่งจิตในอารมณ์นี้ก็มี ก็เรียกว่าปฐมฌาน ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ; หายใจเข้าออกอยู่ด้วยความรู้สึกอันนี้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ตอนนี้คือตอนที่ทำยาก เพราะมันละเอียดประณีต แยบคายเหลือเกิน.

ถ้าเรื่องยุ่ง ๆ เข้ามากวน มันทำไม่ได้ แต่มันก็ไม่แน่; ถ้ามีโอกาสทำก็ทำไปเถอะ. แม้ที่บ้าน ถ้าคนเขามีห้องส่วนตัว เขามีเวลาที่จะปลีกตัว เป็นส่วนตัวก็ทำ ๆ ไปเถอะ มันก็มีทางที่จะทำได้. ถ้ายุ่งยากมากอย่างชาวบ้านธรรมดา มันคงทำไม่ได้; ฉะนั้นมันจึงเหมาะสำหรับทำในป่า ในที่สงบสงัด แบบที่จัดไว้ในป่าหรือเฉพาะจริง ๆ ถ้าได้ถึงปฐมฌานอย่างนี้ ก็เรียกได้ว่าเดี๋ยวนี้ เราทำกายสังขาร คือ ลมหายใจให้สงบรำงับได้เต็มความหมาย.

ใน ขณะที่มีปฐมฌาน นั้น จะรู้สึกเป็นสุขด้วย แล้ว ก็พอใจด้วย รู้สึกว่าจิตแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวด้วย. อาการที่ซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นก็รู้ ต้องทำความเข้าใจบ้างจะง่ายขึ้น จิตเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นมันอย่างหนึ่ง, แล้วจิตมันซึมซาบรู้ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นอีกอย่างหนึ่ง, แล้วเมื่อทำได้สำเร็จอย่างนี้ มันพอใจ เรียกว่า ปีติ. แล้วขณะนั้น

มันเป็นสุขจากความพอใจ มีความสุข แล้วความที่จิตมันแน่วแน่อยู่กับสิ่งนี้ ก็เรียกว่า เอกัคคตา ฉะนั้นควรจะนึกถึง วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ๕ คำนี้ไว้เป็นหลัก นี่ขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้สงบรำงับ มีผลทำให้ได้ฌาน ได้สมาธิที่แน่วแน่ถึงขนาดที่เป็นฌาน.

ทบทวนหมวดที่ ๑ อีกครั้งหนึ่ง.

ทบทวนอีกทีหนึ่ง ก็ว่าขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว จนเป็นเกลอกับลมหายใจยาว คือรู้เรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวกับลมหายใจยาว เพราะว่าคอยกำหนดมันอยู่เรื่อย.

ทีนี้ขั้นที่ ๒ รู้จักลมหายใจสั้นโดยทำนองเดียวกัน.

พอขั้นที่ ๓ รู้จักว่าลมหายใจทุกชนิดนี้ปรุงแต่งร่างกายอยู่ แล้วก็สัมพันธ์กันอยู่กับร่างกาย หยาบด้วยกัน ละเอียดด้วยกัน พุ้งซ่านด้วยกัน รำงับด้วยกัน จะดูแต่ในแง่นี้.

พอขั้นที่ ๔ ก็เริ่มทำให้ลมหายใจนี้อยู่ในอำนาจด้วยการบังคับให้ละเอียดลง, ละเอียดลง, ตามวิธีที่เรียกว่า วิ่งตามแล้วก็เฝ้าดู แล้วก็สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมาในมโนภาพ แล้วก็บังคับมโนภาพนั้นได้; พอทำได้อย่างนี้ จิตพร้อมแล้วที่จะกำหนดองค์ฌานทั้ง ๕ องค์ได้ ก็เกิดเป็นปฐมฌานขึ้นมา. เรื่องก็มีเท่านี้ในหมวดที่ ๑ ที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่ ๑ มีอยู่ ๔ ขั้น มีปัญหาอย่างไร ก็ไปทำดู.

ทีนี้จะทำเป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้นไม่ลำบากแล้ว มันเป็นส่วนย่อยแล้ว คือลดองค์ฌาน ๕ องค์นั้น ออกเสียบ้างตามลำดับ ฌานนั้นก็ลึกประณีตยิ่งขึ้นเป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานได้; นี้ก็ไม่ต้องอธิบายแล้ว เพราะว่าจะอธิบายแต่เค้าโครง. นี้หมวดที่ ๑ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานก็จบไป.

ทำไมจึงเรียกว่า กายานุปัสสนา เพราะว่าลมหายใจนั้นคือกาย. ร่างกายเนื้อนี้ก็คือกาย ลมหายใจนั้นก็คือกายสัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก เดี๋ยวนี้เราทำให้ลมหายใจรำงับให้กายรำงับถึงที่สุดแล้ว สติที่เป็นไปในกายนั้น ก็สมบูรณ์ แล้วหมวดที่ ๑ จบ.

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ทีนี้ก็ขึ้นหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนี้ ก็มี ๔ ขั้น แล้วก็จะยุ่งกันอยู่แต่กับเวทนาเท่านั้น.

เวทนามาจากไหน ? เวทนาก็เอามาจากปีติและสุขที่มีในปฐมฌาน นั้นเอง ถ้ายังจำได้ ก็จำได้ว่า ตอนทำกายสังขารให้รำงับได้ปฐมฌานนั้น มันมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา. ทีนี้ก็เอาปีติและสุขนั้นแหละมา มาใช้ในหมวดที่ ๒ มาใช้ในการปฏิบัติหมวดที่ ๒ พอถึงขั้นนี้ ก็ไม่คำนึงถึงอันอื่นแล้ว คำนึงแต่สิ่งที่เรียกว่า ปีติ ปีติที่ได้จากตอนจบของหมวดที่ ๑. เอาปีตินี้มารู้สึกอยู่ในใจ หายใจเข้าออกอยู่ หายใจเข้าออกอยู่ ๆ ด้วยความรู้สึกที่เรียกว่าปีตินี้ มันสบาย มันจะเป็นสุข จนให้ชิน จนให้รู้จักปีติดี ทั่วถึงเหมือนกับที่ในหมวดโน้นที่มันรู้จักลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวนี้กายมาเป็นรู้จักปีตินี้ดีที่สุด ละเอียดลออทั่วถึงว่า ปีติคืออะไร ? มีลักษณะอย่างไร ? มีเหตุอย่างไร ? มีอิทธิพลอย่างไร ? นี้เรียกว่านั้นที่ ๕. ขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่ว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ มันคือขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่จะเรียกว่าขั้นที่ ๕.

พอ ขั้นที่ ๕ กำหนดปีติได้ดี อย่างนี้แล้ว ก็เลื่อนเป็นขั้นที่ ๖ คือกำหนดแต่ส่วนที่เป็นสุข. ส่วนที่เป็นปีตินั้นคือ ความพอใจ อันนั้นมันยังหยาบกว่า ทีนี้มากำหนดที่ความสุขซึ่งมันรำงับกว่า.

ขอให้สังเกตเปรียบเทียบว่า ความพอใจกับความสุขนี้ มันไม่ใช่อันเดียวกัน. เราทำอะไรสำเร็จ เราพอใจ อาจจะเนื้อเต้นก็ได้ ฉะนั้นที่เรียกว่าปีติ หรือความพอใจนั้นมันยังทะลึ่งตึงตังอยู่ อาจจะตัวสั่น หรือว่าแสดงผลออกมารุนแรงก็ให้รู้สึกเสีย.

พออันที่ ๖ ก็เลื่อนมาอยู่ที่ความสุข เมื่อพอใจแล้วมันต้องเกิดความสุขตามมาทีหลัง.

ทีนี้ อาการที่พอใจนั้นปัดออกไป ถ้าปนกันแล้วมันไม่รู้จักว่า อันไหนเป็นความพอใจ, อันไหนเป็นความสุข. ฉะนั้นความสุข มันก็รำงับ มันก็ประณีต แล้วก็สงบกว่าสบายกว่า. ขั้นนี้จึงกำหนดแต่ที่ความรู้สึกอันเป็นสุข หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่, หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่, เรียกว่าขั้นที่ ๖ จนกว่าจะชำนาญ จนกว่าจะคุ้นเคยกับความรู้สึกที่

เรียกว่าความสุข ว่าความสุขนี้เป็นอย่างไร ? มีลักษณะอย่างไร ? มีเหตุอย่างไร ? มีผลอย่างไร ? มีอิทธิพลอย่างไร ? นี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า ความสุขดี เหมือนกับที่เรารู้จักลมหายใจยาว หายใจสั้น ; แต่เดี๋ยวนี้ มารู้จักปีติและสุข ๒ อย่างนี้ดี. ขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ เป็นอย่างนี้.

ทีนี้ ก็เลื่อนไป ขั้นที่ ๗ รู้จิตสังขาร เครื่องปรุงแต่งจิต. จิตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิต คือปีติและสุขนั่นเอง. ความรู้สึกที่เป็นปีติและความรู้สึกที่เป็นสุขนั่นเอง ๒ อย่างนี้ เรียกว่า เวทนา.

เวทนานี้จะปรุงแต่งจิตให้คิดอย่างนั้น ให้คิดอย่างนี้ ให้คิดอย่างโน้น. พอเป็นสุขขึ้นมา มันก็ปรุงแต่งความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งแหละ เช่นจะเอาจะได้ จะยึดครอง จะอะไรก็สุดแท้ แล้วมันก็เป็นความทุกข์ เป็นกิเลส.

เราจึงดูเวทนานี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างนี้ เรียกว่า เวทนาทั้งหลาย เป็นจิตสังขารคือเครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่ง เวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง. ขึ้นชื่อว่าเวทนาแล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทั้งนั้น.

ในขั้นที่ ๗ นี้ จะดูกันแต่ว่า เวทนา นี้ มันปรุงแต่งจิต ปีติและสุข มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ หรือบางทีมันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ ๆ รู้จักตัวเครื่องปรุงแต่งจิตนี้เสียให้ทั่วถึง; หายใจเข้าออกอยู่, หายใจเข้าออกอยู่, ตลอดเวลาที่กำหนดแต่เครื่องปรุงแต่งจิต; นี้ก็ เพื่อว่าจะได้รู้จักทอนกำลังของมันในขั้นที่ ๘ ที่เป็นขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒ นี้.

ขั้นที่ ๘ มันก็มีว่า ทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ คือทำจิตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง, ให้ถอยกำลังลง, อย่าให้ปรุงแต่งจิตตามที่มันจะปรุงแต่งของมันเอง, หรือมันจะปรุงแต่งไปแต่ในทางกิเลส. เช่น มีความสุขขึ้นมา ก็จะปรุงไปในทางยึดมั่นถือมั่น นี้เราก็จะลดกำลังของมันเสีย โดยพิจารณาให้เห็นว่า ความสุขนี้มันไม่เที่ยง มันหลอกลวง มันเป็นมายา อะไรอย่างนี้ แล้วกำลังของความสุขมันก็ถอยลงไปเอง คือจิตมันไม่พอใจสิ่งที่หลอกลวงและเป็นมายา.

ถ้าเราปล่อยตามธรรมดา มันก็พอใจยินดีมาก ในสิ่งที่เป็นความสุข หรือปีติ. แต่ถ้าเรารู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนี้ มันเป็นกิเลส มันเป็นความทุกข์ ก็เลยไม่ปล่อยให้มันปรุงแต่ง หรือมันจะถอยกำลังลงเอง. ถ้ารู้ความจริงว่า ความคิดที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นกิเลส มันจะมีผล คือทำให้เราทอนกำลังของจิต ที่จะคิดอย่างพลุ่งพล่าน ที่จะไปยึดมั่นถือมั่นนี้ มันจะถูกทอนกำลังลงด้วยการปฏิบัติบทนี้ เรียกว่า *ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ – ทำจิตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.*

นี้ขั้นที่ ๘ มันจบลงแล้ว ก็เรียกว่า หมวดที่ ๒ ที่จัดการอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า เวทนานี้ สมบูรณ์แล้ว เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. นี้หมวดที่ ๒ ก็มีอยู่ ๔ ขั้น เข้ามาถึง ๘ ขั้น หรือ ๒ หมวดแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทีนี้ หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ปฏิบัติลงไปเกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เริ่มขั้นที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ ที่ ๑๒ ๔ ขั้นนี้ เรียกว่า หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็คือ ขั้นที่ ๙ ของทั้งหมด ; เราจะเรียกว่าขั้นที่ ๙.

ขั้นที่ ๙ นี้กำหนดที่ตัวจิตนั่นเอง อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จิตกำลังเป็นอย่างไร ? เราหายใจเข้าอยู่หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่นี้ จิตกำลังเป็นอย่างไร ? นี้ก็ต้องแล้วแต่จิตกำลังเป็นอย่างไร ว่าจิตกำลังมีปีติ หรือว่าจิตกำลังมีสุข จิตกำลังมีโลภะ หรือจิตไม่มีโลภะ จิตกำลังมีปฏิฆะหงุดหงิด หรือไม่มีปฏิฆะ จิตกำลังกลัว หรือกำลังไม่กลัว. นี้รายละเอียดนี้มีมากเป็นบัญชีหางว่าวเลย คือให้เรารู้จักจิตที่มันเป็นไปได้กี่ชนิดแก่เรานี้ จิตดีหรือไม่ดี จิตสูงหรือต่ำ ก็รู้ได้เองว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร ก็นั่งดูมันอยู่ก็แล้วกัน. นี้เรียกว่า ขั้นที่ ๙ จนคล่องแคล่วดี จนคุ้นเคยกันดี จนรู้จักกันดี ก็เลื่อนเป็นขั้นที่ ๑๐.

อ้าว ! ทีนี้ฉันจะบังคับแกแล้ว ขั้นที่ ๑๐ ก็บังคับให้ปราโมทย์อย่างเดียว ให้รู้สึกบันเทิงเริงรื่น ให้ปราโมทย์อย่างเดียว ที่ว่า *อภิปฺปโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;* ควบคุมบังคับ หรืออะไรก็ตามทำแต่ให้ดำรงไว้ให้มันรู้สึกแต่ *อภิปฺปโมทย์*

อภิ แปลว่า อย่างยิ่ง *ปโมทย* แปลว่า ปราโมทย์ ให้มันมีปราโมทย์อย่างยิ่งอยู่ตลอดที่หายใจเข้าอยู่ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ออกอยู่จนทำมันได้ มันไม่ใช่ทำง่ายนักดอก; แต่ว่าเมื่อทำได้ก็ได้ ก็เรียกว่าขั้นนี้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออกเข้าเป็นขั้นที่ ๑๐ เรียกว่าบังคับอยู่ในอำนาจของเรา ว่าแกต้องมีความปราโมทย์อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา.

ทีนี้ ขั้นที่ ๑๑ มันก็เปลี่ยนเป็นว่า ทีนี้จะบังคับให้หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่วแน่ ให้มั่นคง ไม่ให้รู้สึกปราโมทย์แล้ว จะอยู่อย่างนิ่ง หรือหยุด เรียกว่า *สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ* ให้แน่วแน่เพื่อให้เป็นสมาธิชนิดที่แน่วแน่ ไม่เนื่องด้วยองค์ฌาน ไม่เนื่องด้วยอะไรหมด ให้มันหยุด ทำให้มันหยุดให้จนได้ ก็เรียกว่าขั้นที่ ๑๑ นี้. แต่ตลอดเวลานั้น ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่; ตลอดเวลาที่หายใจเข้าจิตก็หยุด หายใจออกจิตก็หยุด. หยุดอยู่ตลอดเวลา ดูจิตมันหยุดอยู่ตลอดเวลา หายใจเข้าออกอยู่นี้ทำสำเร็จได้ก็เรียกว่า มันสำเร็จในขั้นนี้ บังคับให้มันหยุด ให้มันแน่วแน่ ให้มันตั้งมั่น.

ทีนี้ ก็เปลี่ยนเป็น ขั้นที่ ๑๒ *วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ.* นี้บังคับจิตให้ปล่อยอยู่ คือทำให้จิตเกลี้ยง; ถ้ามีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต ก็ให้จิตมันเปลื้องออกไปเสีย, จะเปลื้องจิตจากอารมณ์นั้น ก็ได้, เปลื้องอารมณ์จากจิตก็ได้ มันมีผลเท่ากัน.

อะไรมันมาเกาะเกี่ยวจิต ก็เปลื้องออกไปเสีย หรือว่าดึงจิตออกมาเสียจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต คำนี้ใช้ได้ทั้งเข้าทั้งออก ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ให้ปลดเปลื้องอยู่จากอารมณ์หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ บังคับจิตให้เปลื้อง หรือให้เกลี้ยงจากอารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต จนตลอดเวลาที่ปฏิบัติในขั้นนี้ นี้เรียกว่า ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๓ เรียกว่าขั้นที่ ๑๒.

ทบทวนหมวดที่ ๓ นี้ ก็ขั้นที่ ๙ เฝ้าดูลักษณะจิตต่าง ๆ ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์ ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้มั่นคงแน่วแน่ ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อยให้ปลดเปลื้อง หมวดนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เห็นไหม ? สติมันเล่นงานอยู่บนจิตตลอดเวลา จึงได้เรียกว่าหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. นี่เข้ามาถึง ๑๒ ขั้นแล้ว. หมวดที่ ๓ จบไปแล้ว.

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทีนี้ ก็มาถึงหมวดที่ ๔ หมวดนี้ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่าจะศึกษา จะทำลงไปในสิ่งที่เรียกว่า ธรรมหรือธรรมะทั้งนั้น ก็มี ๔ ขั้นอีกตามเคย. ขั้นแรกของหมวดนี้ ก็เป็นขั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด มีขั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ มีอยู่ ๔ ขั้นของหมวดนี้.

ขั้นแรก ก็คือ ขั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด นี้เรียกว่า *อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ* เห็นชัดแจ้งอยู่ในความเป็นอนิจจัง ของสังขารทั้งปวง หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ อยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง.

เห็นอนิจจังที่ไหน ? ต้องเห็นอนิจจังข้างใน ในการปฏิบัติอานาปานสตินี้ ไม่ไปเที่ยวดูข้างนอก ไม่ไปดูอนิจจังที่ข้างนอก ที่คนอื่น หรือที่สิ่งเหล่าอื่น แต่ให้ดูอนิจจังที่ข้างใน. ที่ข้างในนี้ก็ให้ดูอย่างละเอียด อย่างวิเศษเลย ก็คือให้ดูที่ว่าแม้แต่ลมหายใจยาวนี้ก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจสั้นนี้ก็ไม่เที่ยง, การปรุงแต่งกายของลมหายใจนี้ก็ไม่เที่ยงลมหายใจที่สงบรำงับอยู่ จิตสังขารที่รำงับอยู่นี้ก็ไม่เที่ยง, ปฐมฌานก็ไม่เที่ยง วิตกก็ไม่เที่ยง วิจารก็ไม่เที่ยง ปีติก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง เอกัคคตา ก็ไม่เที่ยง, อะไรที่เกี่ยวกับกายทั้งหมด นี้ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง

ทีนี้ ก็มาดูที่หมวดที่ ๒ ที่ว่าปีติ ก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง อาการที่ปีติ และสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ไม่เที่ยงกระทั่งจิตรำงับอยู่ ความที่รำงับอยู่แห่งจิตนี้ก็ยังไม่เที่ยงเดี๋ยวก็เปลี่ยนอีก; เห็นไม่เที่ยงเข้ามาทุกขั้น หรือว่าเลื่อนมาดูหมวดที่ ๓ ว่าลักษณะจิต ที่กำลังเป็นอย่างนั้น อย่างนี้อยู่นี้ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปราโมทย์อยู่ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังตั้งมั่นอยู่ ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปราโมทย์อยู่ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังตั้งมั่นอยู่ ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปล่อยอยู่ ก็ไม่เที่ยง ไม่ต้องดูข้างนอก ดูมันแต่ข้างในที่เราทำได้ ที่เราปฏิบัติได้ ปฏิบัติอยู่จริง ๆ ว่าแต่ละอย่าง ๆ มันไม่เที่ยง.

ตัวฌาน ตัวสมาธิเอง ก็ยังไม่เที่ยง ฟังดูแล้วน่าหัวไหม ? เราว่าทำจิตแน่วแน่เป็นสมาธิแล้ว พอมาดู อ้าว! มันก็ยังไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความไม่เที่ยง ก็เลยไม่

ต้องไปดูข้างนอกดูข้างในทุกอย่าง อย่างละเอียด ก็พบแต่ความไม่เที่ยง นี้คือการปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่า อนิจจานุปัสสี ดูความไม่เที่ยงอยู่.

ขั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดของทั้งหมด ขั้นที่จะรอดตัวหรือไม่รอดตัว ก็คือขั้นนี้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่มีผล, ถ้าไม่เห็นความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีผล; ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้วจะมีผลต่อไป, ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริง ๆ หนักขึ้นทุกทีลึกขึ้นทุกที ชัดเจนขึ้นทุกที ละเอียดขึ้นทุกที ก็เรียกว่า เห็นความไม่เที่ยง แล้วมันจะมีผลให้เกิดขั้นต่อไป คือขั้น ๑๔ เรียกว่า วิราคานุปัสสี เห็นอยู่ซึ่งความคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่น.

วิราค แปลว่า คลายออก จางออก หน่ายออก หน่ายออก เหมือนกับสีมันจางออก กิเลสมันจางออก. พอเห็นความไม่เที่ยงหนักเข้า ๆ มันเกิดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น; หันมาดูความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นนี้ เรียกว่า วิราคานุปัสสี, นั่งเฝ้ากำหนดวิราคานุปัสสี ความจางคลายแห่งความยึดมั่นนี้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ในใจ หายใจออกอยู่หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ล้วนแต่เห็นความที่จางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ยึดมั่นน้อยลง. กิเลสที่ยึดมั่นจะเรียกว่า กำหนัดก็ได้ ในสังขารทั้งปวง มันจางออก ๆ ๆ ดูว่าเรามันมีความจางออกแห่งความยึดมั่นนี้ คือวิราคานุปัสสี นี้เป็นผลที่ได้รับมาจากขั้นที่ ๑๓.

ขั้นที่ ๑๔ เห็นความจางออกนี้ เป็นผลมาจากการที่เห็นอนิจจานุปัสสี. ขั้นที่ ๑๓ มีผลดีเท่าไร ขั้นที่ ๑๔ ก็จะมีผลดีเท่านั้น หมายความว่าเป็นความไม่เที่ยงเท่าไรมันก็เห็นความจางคลายออกเท่านั้น. ทีนี้ความจางคลายออกนี้หมายความว่า ส่วนนั้นมันดับไปส่วนที่มันจางออกหายไป ๆ นั้น คือความดับของกิเลส ความดับของความยึดมั่นถือมั่น ความดับของความทุกข์.

ขั้นถัดไป คือขั้นที่ ๑๕ จึงดูที่นิโรธานุปัสสี เห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความดับลง ๆ แห่งความยึดมั่น, และความทุกข์ คือกิเลสดับไป นั่งดูแต่อันนี้ ว่ากิเลสดับไปความทุกข์ดับไปอย่างไร หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ นี้เรียกว่า นิโรธานุปัสสี.

นี่ก็พอแล้ว ที่จริงขั้นที่ ๑๕ มันก็พอแล้ว เพราะเป็นการบรรลุมรรคผลกันที่ตรงนี้ ระหว่างขั้นที่ ๑๔ กับ ๑๕ นั้นคลายเท่าไร แล้วมันก็ดับเท่านั้น การคลายเขาเรียกว่า มรรค การดับ เขาเรียกว่า ผล

แต่แล้วยังมี ขั้นที่ ๑๖ เหลืออยู่อีก สำหรับจะดู. เหมือนกับดูการประสบความสำเร็จ นี้เรียกว่า ปฏินิสสัคคานุปัสสี เห็นความสลัดคืนอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าอยู่ออกอยู่.

นี้คล้าย ๆ กับว่า เห็นว่าพ้นแล้วเลิกกันอะไรทำนองนั้น ว่าเลิกกันทีกับสิ่งต่าง ๆ ที่มาทำให้เป็นทุกข์ มาทำให้ยึดถือ นี้เลิกกันที. อุปมาเหมือนอย่างว่าสลัดคืน ก่อนนี้ไปเอามาถือไว้ ทำให้เป็นทุกข์ หรือทำอย่างนี้ ทำเรื่อย ๆ มาจนดับทุกข์ ก็คล้ายกับว่าโยนกลับไป. นี้ขั้นสุดท้ายมันจึงเป็นเพียงการแสดงอุปมาอย่างหนึ่งของความสำเร็จผลขั้นสุดท้ายว่าสลัดกลับออกไป อุปมาให้ชัดเจน ก็ว่าคืนเจ้าของก่อนนี้เราเป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมะ ของธรรมชาติมาเป็นของกู อ้าว ! พอมีความทุกข์เกิดขึ้นมากเข้า ๆ ก็ทำไป ๆ ในฝ่ายดับทุกข์ก็คือคืนเสีย คืนเจ้าของเดิมเสีย จบชั้น ๑๖.

อนิจจังก็ดี วิราคะก็ดี นิโรธะก็ดี ปฏินิสสัคคะก็ดี เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ๆ ๆ มันมีอยู่ ๔ ธรรมะ หมวดนี้พิจารณากำหนดกันแต่ที่ธรรมะ ๔ อย่างนี้. ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดสุดท้าย, แล้วเรื่องมันก็จบเพราะว่ากิเลสหมดไปแล้ว, ความทุกข์ไม่มีแล้ว, เห็นความสิ้นสุดของพรหมจรรย์แล้ว, นี้แหละทบทวนดู :–

หมวดที่ ๑ มี ๔ ขั้น เรื่องลมหายใจทั้งนั้น เกี่ยวกับกายทั้งนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนาคือปีติและสุขทั้งนั้น จึงเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตทั้งนั้น จิตอย่างนั้น จิตอย่างนี้ จิตอย่างโน้น บังคับมันอย่างนั้น บังคับมันอย่างนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ทีนี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมะทั้งนั้น คือ อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ ปฏินิสสัคคะ นี้ล้วนแต่เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง จึงเรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

รวมด้วยกัน ๔ หมวด เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ถ้าสติปัฏฐาน ๔ ทำได้สมบูรณ์อย่างนี้มันก็เป็นผลคือดับความทุกข์หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างนี้ โพชฌงค์ ๗ มีตามขึ้นมาด้วย มันก็สมบูรณ์ด้วยกัน พร้อมด้วยกัน. เมื่อสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ก็ชื่อว่าโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ : มีสติธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อยู่ครบถ้วนในเมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน ๑๖ ขั้นนี้. ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเมื่อทำสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ก็สมบูรณ์, เมื่อโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ วิชชา และวิมุติก็สมบูรณ์. ญาณทั้งหลายเรียกว่า วิชชาก็สมบูรณ์ ก็ตัดกิเลสแล้วก็เป็นวิมุติเรื่องมันก็จบกันเท่านั้น ; วิมุติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง. ฉะนั้นที่ว่าปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนั้น คือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมกันไปกับโพชฌงค์ ๗ อยู่ในตัวมันเอง ประสานกลมเกลียวกันไปพอถึงที่สุดก็เป็นวิชชาและวิมุติ เค้าเรื่องมีเท่านี้.

เห็นไหม ? มันละเอียด ประณีตอย่างไร คุณถ้าจะไม่เอาแล้วกระมัง ทีแรกคิดว่าจะเอา กลัวว่าพอเห็นเข้าอย่างนี้จะไม่เอา ถ้ายังสู้อยู่ก็ทำไปทีละขั้น ๆ นี้แหละเต็มที่หรือสมบูรณ์แบบ มันมีอยู่อย่างนี้ ๑๖ ขั้นอย่างนี้ แต่ละขั้นเป็นอย่างนี้ ๆ เอาไปพิจารณาดู.

วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น.

เอ้า, ทีนี้ พูดกันชุดใหม่ ชุดโน้นสมบูรณ์แบบ ยากนักแพงนัก ลงทุนมากนักสู้ความง่วงนอนไม่ได้ ก็พูดชุดที่สอง ซึ่งค่อยยังชั่ว คือชุดนี้จะไม่ระบุเป็น ๑๖ ขั้นอย่างนั้น แต่ก็แนวเดียวกันแหละ คือ หมวดที่ ๑ ทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร โดยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้.

พอจิตเป็นสมาธิพอใช้ได้แล้ว ก็ไปพิจารณาความไม่เที่ยงเลย. พิจารณาอนิจจังเลย นี้ ๒ ขั้นแล้ว ขั้นที่ ๓ ก็คือได้ผล. ได้ผลเป็น วิราคะ นิโรธ อะไรรวมกันหมด. หาวิธีทำจิตให้สบาย ให้ปลอดโปร่ง ให้เข้มแข็งให้สดใส โดยวิธีใดแล้วแต่จะทำได้.

เอาละ ! ทำอานาปานสติ นั่นแหละ ทำพอสักว่าให้จิตมันสบายปลอดโปร่ง เข้มแข็ง มีกำลัง ได้ความสุข. พออย่างนี้แล้วก็พยายามยกไปหาอนิจจัง กองอนิจจัง อะไรที่มันอยู่ในเรา ดูให้มันเป็นอนิจจัง : จะดูร่างกาย ก็ดูให้มันเป็นอนิจจัง, จะดูสุขเวทนา ทุกข-

เวทนาที่เกิดอยู่ ก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง, สังขารความคิดนึก รู้สึกของเราก็เป็นอนิจจัง สัญญาก็เป็นอนิจจัง, วิญญาณก็เป็นอนิจจัง, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง. แม้จะไม่เรียกชื่อก็ได้ แต่ว่าอะไรที่มันรู้จักได้ในตัวเรานี้ แล้วก็ดูว่ามันอนิจจัง : กายก็อนิจจัง ใจก็อนิจจัง ธาตุดินก็อนิจจัง ธาตุน้ำก็อนิจจัง ทุกธาตุอายตนะ ก็อนิจจัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อนิจจัง, รูป เสียง กลิ่น รส อนิจจัง. ดูอนิจจังแต่ข้างในนี้ก็พอ เพื่อว่าอย่าให้ไปหลงเข้าว่า อร่อยนี่มันเที่ยงแท้ถาวร, หรือว่าไม่อร่อยนี้เที่ยงแท้ถาวร. นี้คือรู้สึกว่าอนิจจังอยู่ในสิ่งนั้นตลอดเวลาที่หายใจออกเข้า. มันจึงต้องมีสติสำหรับรู้ทัน ที่จิตมันเกิดอะไรขึ้นมา ให้รู้ว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร : เห็นรูป ก็รูปมันไม่เที่ยงแท้ถาวร. ได้กลิ่น ก็กลิ่นมันไม่เที่ยงแท้ถาวร, ได้รสอร่อย หรือไม่อร่อยก็ไม่เที่ยงแท้ถาวร, อย่างนี้เรียกว่าลัดเต็มที่แล้วจากสมาธิน้อย ๆ พอสมควร กระโดดพรวดไปหาอนิจจังเลย คล้ายกับว่าทำขั้นที่ ๑ ที่ ๒ พอสมควรแล้วกระโดดไปยังขั้นที่ ๑๓ เลย คือ อนิจจัง; แล้วทำอนิจจังนี้ได้เท่าไร มันจะมีวิราคะนิโรธะเท่านั้น. เห็นอนิจจังเท่าไร มันก็จะคลายออกเท่านั้น มันก็จะหลุดพ้นไปเท่านั้น.

นี้ขั้นนี้ แบบนี้มันก็ง่ายและน้อย ไม่ละเอียดถี่ยิบหรือว่าแยกถึง ๑๖ ขั้น แยกเพียงว่าทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วที่ ๒ ก็ดูอนิจจังข้างใน แล้วมันก็คลาย เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกมาเอง แล้วก็พ้นทุกข์ตามสมควร คล้าย ๆ มันมีอยู่เพียง ๓ ขั้น ก็ใช้ลมหายใจเหมือนกัน ; เพราะว่าลมหายใจมันเป็นหลัก ให้ร่างกายปกติให้ใจคอปกติด้วยลมหายใจ.

การบังคับลมหายใจโดยวิธีนี้ มันยังมีผลพิเศษนอกเรื่องอีก คือว่าร่างกายสบายดี จัดลมหายใจอยู่ด้วยวิธีนี้ ร่างกายจะสบายดี.

ในที่บางแห่ง หรือบางพวก เขาทำอานาปานสติ ในขั้นต้น ๆ นี้ เพียงเพื่อให้ร่างกายสบายดีเท่านั้นก็มี ไม่ต้องการอะไรอีก เรื่องจิต เรื่องอะไรไม่ต้องการ เพียงให้ร่างกายทั้งหมดนี้มันสบายดี ; แล้วก็ทำอานาปานสติทุกวันตอนเช้าเพื่อผลเพียงเท่านี้ อย่างนี้ก็มีอยู่มากในประเทศอินเดีย ; ไม่ต้องการมรรคผล นิพพาน ต้องการแต่ความผาสุก สบายดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าลมหายใจนี้มันเป็นของลึกลับนะ ถ้ามันถูกต้องร่างกายมันสบายดี.

อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา.

อธิบายตามแบบอื่นนอกแบบของพุทธศาสนา เขาอธิบายว่า การหายใจที่ดีที่ถูกต้องนี้ มันสูดเอาสิ่งที่เรียกว่า ปราณ ปราณหรือชีวิตจากข้างนอกนี้ เข้าไปข้างในไปหล่อเลี้ยงร่างกาย. เขาถือว่าในอากาศนี้มีปราณ เราต้องหายใจวิธีนี้ เราจึงจะสูดเอาปราณข้างนอกเข้าไปเพิ่มให้ข้างใน, แล้วเราก็สบายดี. เขาทำอานาปานสติเพียงเท่านี้ ก็มีในประเทศอินเดีย แล้วทำกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกว่า "ปราณายามะ" มีความมุ่งหมาย เพื่อให้มีปราณหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คือมีชีวิตมากขึ้น อายุยืนสบายดี.

อาณาปราณยามะ เขาเรียกชื่ออย่างนี้ เป็นชื่อของลมหายใจเข้าออก ก็ลองดู มันก็มีผลทำให้ลมหายใจดี ทำให้ร่างกายสบายดี แล้วจึงค่อยยักมาทำอานาปานสติอย่างพระพุทธเจ้าทีหลังก็ได้. ทำแบบให้ร่างกาย สบายดีเสียก่อนก็ได้ มันจะได้หายง่วงนอน มันจะได้หายอุปสรรคต่าง ๆ แล้ว ในที่สุด มันมารวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า สติ.

เรามีสติอยู่อย่างถูกต้อง รอดตัวไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่มากระทบ ก็ไม่เกิดกิเลส; นี้มีสติอยู่ตลอดเวลา. ถ้าเราฝึกอานาปานสติแบบที่ว่านี้ จะมีสติดีที่สุด สูงที่สุด เข้มแข็งที่สุด อะไรที่สุดตลอดเวลา.

อานาปานสติแบบผสม.

เราอาจจะฝึกอย่างอื่นก็ได้ แต่มันไม่มีเคล็ด ไม่เป็นเทคนิค ไม่เป็นเคล็ดที่ดีเหมือนกับอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้. ถ้ามีเวลา มีความสามารถ ก็ปฏิบัติแบบ ๑๖ ขั้นนี้. ถ้าไม่มีเวลา ไม่สามารถ ก็เอาอย่าง ๓ ขั้นนั้น ตะล่อมจิตให้เป็นสมาธิพอสมควรแล้วพิจารณาอนิจจัง พิจารณาได้เท่าไร มันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น นี้ก็ได้พอ. มันเหมือนกันโดยใจความ แต่ว่าไม่ทำโดยรายละเอียดครบถ้วนเท่านั้น.

ถ้าทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ ก็ทำเท่านี้ หรือทำเท่านี้ก็ไม่ได้แล้ว ก็ให้มันเหลือแต่ว่าสติตัวเดียว. สตินึกได้รู้สึกตัวก่อนเสมอ ที่จะคิด จะพูด จะทำ เมื่ออารมณ์มากระทบเรา เราต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ก่อนจะทำอะไรลงไป หรือว่าก่อนแต่

ที่จะคิดอะไรต่อไปอีก ; เช่นว่าก่อนแต่จะโกรธ หรือว่าอะไร ต้องมีสติก่อนที่จะพูดออกไป จะไปด่าเขา นี้ต้องมีสติ คือไม่ด่า ก่อนที่จะตีเขานี้ก็คิด มีสติแล้วก็ไม่ตี เหล่านี้เรียกว่ามีสติก่อนแต่ที่จะคิด จะพูด จะทำ ให้มีสติเสมอ.

ถ้าฝึกอานาปานสติแบบสมบูรณ์แบบ ๑๖ ขั้นแล้วมันจะเป็นอย่างนั้นเอง มันจะมีสติสมบูรณ์มันจะไม่ทำอะไรผลุนผลัน. แต่นั่นเราเรียกว่าปฏิบัติออกมาจากข้างใน มันก็ต้องมีเรื่องมากหน่อย.

ทีนี้ ปฏิบัติจากข้างนอก เอาว่าฝึกสติกันดื้อ ๆ จะมีสติว่า จะไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิด จะไม่เคลื่อนไหวทางกาย วาจา ใจ ก่อนแต่จะมีสติเสียก่อน มีสติแล้วจึงจะเคลื่อนไหวทางกาย คือกระทำ ทางวาจา คือพูด ทางจิต คือคิดนึก หรือรู้สึก หรือว่าบันดาลอะไรออกมา นี้ก็เรียกว่า สติ

ผลสุดท้ายมันเป็น ประโยชน์ที่ได้มาจากสติที่ฝึกดีแล้ว ฝึกสมบูรณ์แบบเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้น, ไม่สมบูรณ์แบบเรียกว่าสัก ๒ ขั้น มีเท่านี้เอง. นอกนั้นก็เหลือปัญหาเบ็ดเตล็ดไปแก้ไขได้.

ถ้าง่วงนอนลุกขึ้นเสีย แล้วล้างหน้าล้างตาทำใหม่ หรือถ้ามันง่วงนอนเก่งนัก ก็ตีมันเข้าบ้าง เอาไม้สักอันหนึ่งตีหัวมันเข้า แบบวัดเซ็น เขาทำอย่างนั้น นั่งฝึกสมาธิกันอยู่เป็นแถว หลับตาทำสมาธิอยู่ แต่ว่ามีนายตรวจอยู่องค์หนึ่งเดินไปเดินมา อยู่ข้างหลังแถวถือไม้อย่างไม้พายเรือ ถ้าองค์ไหนมันง่วงหงกลงไป ก็ไหว้เสียก่อนแล้วเอาไม้พายนี้ฟาดผางลงไปบนไหล่ มันก็หายง่วงแหละ. มันหายง่วงเลย วันนั้นไม่ต้องง่วงกันอีก วัดเซ็นเขาใช้กันอย่างนั้น เขาตีด้วยไม้พายแบน ๆ เบา ๆ มันดังผางใหญ่ ไม่ถึงกับเป็นอันตราย แต่ว่ามันก็หายง่วง.

นี้เรียกว่าเป็นเคล็ดไปคิดเองเถอะ ให้เคล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้มันช่วยได้ แก้ไขได้. อย่าฉันอาหารให้มากนัก, อย่ารับประทานให้มันมากนัก. แล้วก็อย่าไปทำอะไร ที่มันทำให้ร่างกายไม่ค่อยจะปกติ, บริหาร กิน อยู่ นั่ง นอน อะไรให้มันถูกต้อง แล้วมันก็ไม่ค่อยง่วง. อากาศดีก็ไม่ค่อยง่วง อากาศไม่ดีในที่อับ ๆ ทึบ ๆ มันก็ง่วง. นี้ปัญหาเท่านี้ไม่ต้องสอน เป็นสิ่งที่ควรจะรู้เอาเอง.

สรุปความ

รวมความว่า กัมมัฏฐานแบบอานาปานสตินี้ มันต้องเนื่องกันอยู่กับการหายใจออกเข้าตลอดเวลา มีสติผูกพันอารมณ์ คือการหายใจออกเข้าตลอดเวลา จึงได้เรียกว่า อานาปานสติ. ถ้าเอาเรื่องกายมาเป็นหลัก ก็เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องเวทนามาเป็นหลักก็เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องจิตมาเป็นหลักก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาธรรมมาเป็นหลักก็เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน; แล้วสำเร็จ รอดตัวได้ เพราะธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่เรียกว่าอนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ที่หายใจออกหายใจเข้า, หายใจออกหายใจเข้า. เอาละ ! มีเท่านี้.

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

๑. อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง วัจจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วัจจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน วัจจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา สุคะโต วัจจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา โลกะวิทู วัจจะโส ภะคะวา

๒. อะระหัง ตัง สะระณัง คัจฉามิ อะระหัง ตัง สิระสา นะมามิ ฯ สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ ฯ วิชชา-จะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ ฯ สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ สุคะตัง สิระสา นะมามิ ฯ โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ โลกะวิทัง สิระสา นะมามิ ฯ

๓. อิติปิโส ภะคะวา อะนุตตะโร วัจจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะ-วา ปุริสะทัมมะสาระถิ วัจจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา สัตถาเทวะมนุส สานัง วัจจะ โส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา พุทโธ วัจจะโส ภะคะวา ฯ

๔. อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ ฯ ปุริสะทัมมะสาระถิ สะระณัง คัจฉามิ ปุริสะทัมมะสาระถิง สิระสา นะมามิ ฯ สัตถาเทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ ฯ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ พุทธัง สิระสา นะมามิ อิติปิโส ภะคะวา ฯ

๕. อิติปิโส ภะคะวา รูปักขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัม-ปันโน อิติปิโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะ ปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส วะคะภา ฯ อิติปิโส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา ฯ อิติปิโส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา ฯ อิติ-ปิโส ภะคะวา วิญญาณักขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา ฯ

๖. อิติปิโส ภะคะวา ปะถะวี จักกะวาฬะจาตุมหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิยานะ สัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา เตโช จักกะวาฬะ จาตุมหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิยานะ สัมปันโน ฯ อิติปิโสภะคะวา วาโย จักกะ-วาฬะจาตุมหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิยานะ สัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา อาโป จักกะวาฬะจาตุมหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิยานะ สัมปันโน ฯ อิติปิโสภะคะวา อากาสา จักกะวาฬะ จาตุมหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมา-ธิยานะสัมปันโน ฯ

๗. อิติปิโส ภะคะวา ยามาธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะ-วา ตุสิตาธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา นิมมานะระติ ธาตุสัมมา-ทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา กามาวะจะระธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุสัมมาธิยานะสัมปันโน ฯ

๘. อิติปิโส ภะคะวา ปะถะมะฌานะ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโสภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุ-สัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะธาตุสัมมาทิยานะ สัมปันโน –

๙. อิติปิโส ภะคะวา อากาสานัญจายะตะนะ เนวะ สัญญานาสัญญา ยะตะนะ อะรูปาวะจะระ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา วิญญา-นัญจายะตะนะ เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะ อะรูปาวะจะระธาตุ สัมมาทิยานะ-สัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา อากิญจัญญายะตะนะ เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะ อะรูปาวะจะระ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ

๑๐. อิติปิโส ภะคะวา โสตาปะฏิมัคคะธาตุ สัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา สะกิทาคาปะฏิมัคคะ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคาวา อะนาคาปะฏิมัคคะ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา อะระหัตตะปะฏิมัคคะ ธาตุสัมมาทิยานะสัมปันโน ฯ

๑๑. อิติปิโส ภะคะวา โสตาอะระหัตตะปะฏิผะละ ธาตุสัมมาทิยานะ สัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา สักกิทาคา อะระหัตตะปะฏิผะละ ธาตุสัมมาทิยา-

นะสัมปันโน ฯ อิติปิโส ภะคะวา อะนาคามิอะระหัตตะปะฏิผะละ ธาตุสัมมาทิยา-นะสัมปันโน ฯ

๑๒. กุสะลา ธัมมา อิติปิโส ภะคะวา อะอายาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ ชมภูทิปัญจะอิสสะโร กุสะลา ธัมมะ นะโม พุทธายะ นะโม ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ฯ ปัญจะพุทธานะมามิหัง อาปามะจุปะ ทีมะสังอังขุ สังวิธาปุ-กะยะปะ ฯ อุปะสะชะสุ เหปาสายะโสโสสะสะ อะอะอะอะนิเตชะสุเนมะ ภูจะ-นาวิเวอะสังวิสุโลปุสะภุพะ อิสะวาสุสุสะวาอิ กุสะลา ธัมมา จิตติวิอัตถิ ฯ

๑๓. อิติปิโส ภะคะวา อะระหังอะอายาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะอิสสะโร ธัมมา ฯ

๑๔. กุสะลาธัมมา นันทะวิวังโก อิติสัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน ยาวะ-ชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ จาตุมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติวิชชาจะระณะสัมปันโน ฯ อุอุยาวะตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ฯ นันทะปัญจะสุคะโตโลกะวิทู มะหาเอโอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ ยามาอิสสะโร กุสะลา ธัมมา พรัหมมาสัททะปัญจะสัตตะ สัตตาปาระมีอะนุตตะ-โร ฯ ยะมะกายาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๕. ตุสิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุยะปะกะปุริสะทัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๖. นิมมานะระติ อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถาเทวะ-มะนุสสานัง ฯ ตะถะยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๗. ปะระนิมมิตะ อิสสะโร กุสะลา ธัมมา สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ ฯ พุทธะปะผะยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๘. พรัหมมา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตติปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ ฯ พุทธิลาโลกะลากะระกะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ ฯ

๑๙. นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ ฯ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วิตติ วัตติ วัตติ ฯ ยะมะสุสุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ ฯ

๒๐. อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรัหมมะสาวัง มะหาพรัหมมะสาวังฯ จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวังฯ อิสี่สาวัง มะหาอิสี่สาวัง มุนี่สาวัง มะหามุนี่สาวังฯ สัปปุริสาวัง มะหาสัปปุริสาวัง พุทธะ-สาวัง ปัจเจกะพุทธะสาวังฯ อะระหัตตะสาวัง สัพพะสิทธิ วิชา ธะรานังสาวังฯ สัพพะโลกา อิริยานังสาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุฯ

๒๑. สาวัง คุณณัง วะชะพะลัง เตชัง วิริยังสิทธิกัมมังฯ นิพพานัง-โมกขัง คุยหะกังทานะสี่ลังฯ ปัญญานิกขัง ปุญญังภาคะยัง ตับปังสุขังสิริรูปังฯ สุวิสสะติเสนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ หุลู หุลู สะวาหายะฯ

๒๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ รูปะขันโธ เวทะ-นากขันโธ สัญญากขันโธ สังขารักขันโธ วิญญาณักขันโธ นะโม อิติปิ่โส ภะคะวาฯ

๒๓. นะโม พุทธัสสะ ทุกฆัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ รูปะขันโธ เวทะ-นากขันโธ สัญญากขันโธ สังขารักขันโธ วิญญาณักขันโธ นะโม สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโมฯ

๒๔. นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ รูปะขันโธ เวทะ-นากขันโธ สัญญากขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโมฯ

๒๕. นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ รูปะขันโธ เวทะ-นากขันโธ สัญญากขันโธ สังขารักขันโธ วิญญาณักขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆฯ

๒๖. นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ รูปะขันโธ เวทะ-นากขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะรัตตังฯ

๒๗. นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ ยาวะ-ตัสสะหาโยโมนะ อุอะมะ นุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ อุอะมะอาวันทา นะโม พุทธายะ นะอะกะติ นิสะระนะฯ อาระปะขุธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ

พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรังสี)

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาชินบัญชร ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา

๑ ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒ ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓ สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

๔ หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก

๕ ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

๖ [๑]เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

๗ กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

๘ ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ

---

๑. บางตำรับใช้ เกเสนเต, เกสะโต. ก็มี

๙ ๒เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
๓ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
๑๐ ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง
๑๑ ขันธะโมระ ปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา
๑๒ ชินา นานาวะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา
๑๓ อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร
๑๔ ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหิ*ตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา
๑๕ อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ ฯ

---

๒. ฉบับสิงหลไม่มีวรรคนี้ ๓. บางตำรับใช้ ชะวันตา
* มะหีตะเล บาลีออกเสียงเป็น มะหิตะเล

คำแปลพระคาถาชินบัญชร

๑. พระพุทธเจ้าและพระนราสภทั้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราธิราชผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว เสวยอมตรสคือ อริยะสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

๒. มี ๒๘ พระองค์ คือ พระผู้ทรงพระนามว่า ตัณหังกร เป็นอาทิพระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น

๓. ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระสัม-มาสัมพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่บนศีรษะ พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

๔. พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง

๕. พระอานนท์กับพระราหุลอยู่หูขวา พระกัสสะปะกับพระมหานามะอยู่ที่หูซ้าย

๖. มุนีผู้ประเสริฐ คือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

๗. พระเถระกุมาระกัสสปะ ผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ มีวาทะอันวิจิตรไพเราะอยู่ปากเป็นประจำ

๘. พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวะลี พระ-เถระทั้ง ๕ นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุณเจิมที่หน้าผาก

๙. ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือ ผู้มีชัยและเป็นพระโอรสเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่

๑๐. พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตสูตรอยู่เบื้องขวา พระอังคุลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตรเป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บนนภากาศ

๑๒. อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลายนอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิดมีศีลาทิคุณอันมั่นคง คือสัตตะปราการเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้ม-ครองเจ็ดชั้น

๑๓. ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่าจะทำกิจการใด ๆ เมื่อข้าพระ-พุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชรแวดวงกรงล้อมแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้งภายนอกและภายในอันเกิดแต่โรคร้าย คือ โรคลมและโรคดีเป็นต้น เป็นสมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้นท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกปักรักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล

๑๕. ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรม จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวอันตรายใด ๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า ชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้า จงได้ปฏิบัติและรักษาดำเนินไปโดยสวัสดีเป็นนิจนิรันดรเทอญ ฯ

คาถาบูชาพระสมเด็จ

ปุตตะกาโม ละเภปุตตัง
ธะนะกาโม ละเภ ธะนัง
อัตถิ กาเย กายะ ญายะ
เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา

คาถาอาราธนาพระสมเด็จ

โตเสนโต วะระธัมเมนะ
โตสัฏฐาเน สิเว วะเร
โตสัง อะกาสิ ชันตูนังโตสะจิตตัง
นะมามิหัง ฯ

คาถาเสริมทรัพย์

ตั้งนะโม ๓ จบ

พุทธะ มะอะอุ นะโมพุทธายะ (ว่า ๑ จบ) วิระทะโย วิระโคนายัง วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ มาณีมามะ พุทธัสสะ สะวาโหม.

ใช้สวดภาวนาก่อนนอน ๓ จบ ตื่นนอนเช้า ๓ จบ เวลาใส่บาตรจบขันข้าว ๑ จบ แล้วให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยและพระปัจเจกโพธิ อย่าได้เว้น นอกนั้นว่างเมื่อไหร่ท่องเมื่อนั้น จะบังเกิดโภคทรัพย์มากมาย

คำถวายข้าวพระพุทธ

"อิมัง สูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ"

คำแปล

ข้าพเจ้าขอโอกาสบูชา ซึ่งโภชนะ แห่งข้าวสาลีอันสมบูรณ์แล้วด้วยแกงต้มและน้ำอันประเสริฐแด่พระพุทธเจ้า

คำลาข้าวพระพุทธ

"เสสัง มังคะลัง ยาจามิ"

คำแปล

ข้าพเจ้าขอของที่เหลืออันเป็นมงคล

คำถวายทานทั่วไป

ว่า นะโม ๓ หน

"สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพพานะสังขาตัง โหตุ อะนาคะเต กาเล ฯลฯ ทุติยัมปิ สุทินนัง ฯลฯ ตะติยัมปิ สุทินนัง ฯลฯ"

คำแปล

ทานอันข้าพเจ้าให้ดีแล้วหนอ ขอจงเป็นผลที่นำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะ คือพระนิพพาน ในอนาคตกาล เทอญ ฯ

แม้ในวาระที่ ๒ ฯลฯ แม้ในวาระที่ ๓ ฯลฯ

คำถวายบิณฑบาต

"อิทัง เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง โหตุ"

กรวดน้ำ

"อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย"

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำอาราธนาพระปริตร

"วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง"

คำถวายสังฆทาน

(ว่านะโม ๓ หน)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจวะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ ญาตะกานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

คำแปล

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหารกับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้ (อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้มาแล้วโดยชอบประกอบแล้วด้วยธรรม) แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งภัตตาหารกับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

คำอาราธนาธรรม

"พรหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ
กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ
สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง"

คำถวายผ้ากฐิน

ว่า นะโม ๓ หน

"อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ ทุติยัมปิ ฯเปฯ ตะติยัมปิ ฯเปฯ"

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับ ครั้นรับแล้ว จงกรานกฐิน ด้วยผ้าผืนนี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้าป่า

ว่า นะโม ๓ หน

"เอตานิ มะยัง ภันเต ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ เอตานิ ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ"

คำแปล

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับ ซึ่งผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

"อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะ สิญจิตัง อะโหสิ กัมมัง"

ขอให้ร่างของผู้ตายนี้ จงอโหสิกรรมกัน เหมือนน้ำที่รดแล้ว (น้ำที่รดแล้วก็ต้องเหือดแห้งหายไป)"

คำภาวนาเวลาเผาศพ

"อะยัมปิโข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต"

แม้ร่างกายของเรานี้ ก็จะต้องเป็นเช่นนี้ จะต้องมีอย่างนี้เป็นธรรมดา จะไม่ล่วงพ้นความตายอย่างนี้ไปได้"

คำแผ่เมตตา

"สัพเพ สัตตา อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ"

รายนามผู้ที่นำพวงมาลาและดอกไม้มาเคารพศพ

พ.ท. พีรพัฒน์–ตรึงใจ รุ่งวิทู

งานโรคหัวใจและหลอดเลือด ร.พ. ราชวิถี

กรมแพทย์ทหารบก

ครอบครัว สกลผดุงเขตต์

นพ. วิจิตร–พญ. สมเนตร บุญพรรคนาวิก

พล.ท. สิงหา–พ.อ. (ญ) อัสนีย์ เสาวภาพ

หน่วยโรคหัวใจภาควิชาอายุรศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

รศ. น.พ. โสภณ–สุขใจ พานิชพันธ์

คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี

ศ.น.พ. อรรถสิทธิ์–สดใส เวชชาชีวะ

สมาคมศิษย์เก่าแพทย์รามาธิบดี

ภาควิชาอายุรศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

แผนกสูติ–นรีเวช ร.พ. ราชวิถี

แพทย์ประจำบ้าน สูติ–นรีเวช ร.พ. ราชวิถี

ภาควิชาโสต ฯ ร.พ. รามาธิบดี

ชูชัย–บุหงัน สุวรรณรังษี

สภาอาจารย์รามาธิบดี

แพทย์ประจำบ้าน ภาควิชาอายุรศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

แพทย์รามาธิบดี รุ่น ๑

พลตรีปัญญา–ดาวศิริ อยู่ประเสริฐ

บ้านสถาปิตยวงศ์

ภาควิชาออร์โธปิดิคส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู ร.พ. รามาธิบดี

ประเทือง นพอุบล

เทอด–ผลิดา เกียรติสุขเกษม

สุชัย ชัยกุล และครอบครัว

ประวัติ–สมนึก วิริยะวงศ์

พลตรีปรีชา–สุพัตรา โรจนเสน

แพทย์ประจำบ้านตจวิทยา ร.พ. รามาธิบดี

ข้าราชการกองศัลยกรรม ร.พ. ร.ร. ๖

โรงเรียนเสนารักษ์

พันเอกทวีวุฒิ–สมพิศ เหราบัตย์

พล.ต. ประกอบ–เสาวนิตย์ แสงวิเชียร

พลตรี สุริยะ–พวงลดา ผลากรกุล

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร กรมการแพทย์ทหารบก

ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า

พ.อ. ปิติ–พ.ญ. พรสวรรค์ ธรรมมงคล

อมร–มยุพรรณ ทีปะปาล

พิชัย–เพ็ญวดี โชติโรจน์ผล

พลตรีสฤษดิ์วงศ์–ลัดศรี วงศ์ถ้วยทอง

โรงเรียนรัตนาธิเบศร

สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนรัตนาธิเบศร

พยาบาลห้องคลอด ร.พ. ราชวิถี

สำนักกฎหมายปรีชา โกไศยกานนท์

มนัส–ภรณี ลีวีระพันธุ์

ชมรมวิชาการ นพท. วพม.

แพทย์ประจำบ้าน ออร์โธ ฯ ร.พ. พระมงกุฎเกล้า

เกรียงศักดิ์–สุชาดา เสพย์ธรรม

ประกอบ–พนิดา พึ่งธรรม

แผนกเครื่องวัดไฟฟ้า ฝผอ. กฟน.

ไชยยศ–ชลธินี สะสมทรัพย์

สุเมธ เตชะไพบูลย์ และครอบครัว

คณะที่ปรึกษา บ. เตชะไพบูลย์ จำกัด

ภาควิชาสถิติ คณะบัญชี จุฬา ฯ

ข้าราชการกองอายุรกรรม ร.พ. พระมงกุฎเกล้า

ภาควิชาการธนาคารและการเงิน คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬา ฯ

ศูนย์วิจัย ร.พ. รามาธิบดี

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

กลุ่มพลังหนุ่ม

เจ้าหน้าที่พยาบาล ICU รามา

พันเอกปรีชา–ระพีพร ศุภมหิธร

แพทย์เชียงใหม่ รุ่น ๒๑

แพทย์ศิริราช รุ่น ๗๔

พลตรีประสิทธิพร บุญ–หลง และครอบครัว

ประชา ศรมณี และครอบครัว

ทวี–จิตรา พฤษะวัน

สนั่น วงศ์พัวพันธุ์ และภรรยา

จินดาลักษณ์–ม.ล. วรกัลยา วัฒนสินธุ์

แพทย์งานออร์โธปิดิคส์ โรงพยาบาลตำรวจ

ดร. อรัญ–เรวดี ธรรมโน

มรว. จันทร์นิวัธ เกษมสันต์

สุชน–สุเมธ สิมะกุลธร

รศ. ส่องศรี พิทยารัตน์

คุณอนุพันธ์–รศ. มัลลิกา บุนนาค

ศ.น.พ. เดชา–อรสา ตันไพจิตร

งานศึกษาศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

สุกิจ–พจมาน เลาหสุรโยธิน

คณะข้าราชการ ร.พ. พระมงกุฎเกล้า

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู วพม.

ฝ่ายเศรษฐกิจพลังไฟฟ้า

แผนกการพยาบาลอายุรศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปีดิคส์ กศ. วพม.

น.พ. ธำรงรัตน์–คุณหญิงยี่ภู่ แก้วกาญจน์

กรมอัยการ

วิศว. ไฟฟ้า ๒๕๐๓

กองออร์โธปีดิคส์ ร.พ. พระมงกุฎเกล้า

ณรงค์ชัย–อุบล ธีรเดช

สุปรีชา–สุมัณฑนา โมกขะเวส

อรุณ นกเทศ

พล.อ. เชวง–มลิ ยังเจริญ

BANGKOK NURSING HOME

นพ. ประพจน์–ปรางทิพย์ คล่องสู้ศึก

พล.ต.ต. สงวน–อุษา คล่องใจ

ร้านอมรภัณฑ์ นนทบุรี

สำราญ–บุญเรือน ชูวาพิทักษ์

เศกสรรค์ บางสมบุญ อัยการ จว. ประจำศาลคดีเด็ก นครสวรรค์

จำนง–กฤษณา บางสมบุญ

พ.ท. ปรีดา อุ่นสุวรรณ

นพ. เกรียงศักดิ์ ศรีเลิศฟ้า

สโมสรโรตารี่ นครปฐม

ชื่นชมคุณ

พลตรีอมฤต–สุธีรา ณ สงขลา

นพ. นพดล–พญ. ดุษฎี วรอุไร

โรงเลื่อยจักรหย่วนเฮงลี่

แพทย์ศิริราช รุ่น ๗๔

นายสุเทพ–นายสหัส สีมารัตน์ บ.ดี.ซี. มองเล่ยะ จำกัด

ผอ.รพ. ราชวิถี

ป้าชั้น ชื่นชมคุณ

วิจิตรวาทการ

บริษัทสควิบบ์ (ฟาร์อีสต์) จำกัด SERMER

กองกุมาร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ร.พ. พระมงกุฎเกล้า

ดร. สมจิตต์ สุพรรณทัศน์

พลศักดิ์ กาญจนจารี

นงลักษณ์ นาควิเชตร

ชัยวัฒน์ หุตะเจริญ และภรรยา

ครอบครัว หุตะเจริญ

เผด็จ–นวลศรี กาญจนกูล

จวน–ประไพ กุลละวนิชย์ และครอบครัว

ร้านประเสริฐเพชรพลอย

นงเยาว์ แก้วประเสริฐ

กลุ่มบริษัทสุราทิพย์

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ

บริษัทสุรามหาราษฎร จำกัด

รศ.นพ. สมยศ จารุวิจิตรวัฒนา และครอบครัว

บ. เตชะไพบูลย์ จำกัดและในเครือ

บ. เอส.ที.ฟุทแวร์ จำกัด

พอ. ประวิชช์ ตันประเสริฐ และภาควิชาอายุรศาสตร์ ว.พ.ม.

บุญธรรม–สุรินทร์ อุตเดช

ส. สินไพบูลย์

สวนอาหารเมืองนนท์ (นัดพบ)

ร.พ. วิชัยยุทธ

นอ. ประสพ นิติทัณฑ์ประภาศ

ชวนชื่น นิติทัณฑ์ประภาศ

แผนกเภสัชภัณฑ์ซินเท็กซ์

พลตำรวจตรีสล้าง บุญนาค

ศรีสิทธิ์–ผ่องลักษน์ วาสิกศิริ

สม–อัญชลี จันทร์กระจ่าง

ประเทือง กีรติบุตร และคุณหญิง

นพ. โกวิท–แกมทอง ด่านวิริยะทรัพย์



พิมพ์ที่ บริษัท ประยูรวงศ์ จำกัด

๙๘ ถนนเทศบาลสาย ๑ เชิงสะพานพุทธฯ ธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๔๖๕-๒๗๑๘, ๔๖๖-๐๓๕๘, ๔๖๕-๐๔๑๒

นายกนอม กลิ่นแก้ว

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา